

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي -

جامعة اقلي محند اولحاج البويرة



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة تخرج نيل ضمن متطلبات شهادة الماستر ميدان العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الموضوع:

أهمية الالعب الرياضية المصغرة في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية أجريت على ثانوية سريج الربيع سوق الخميس البويرة

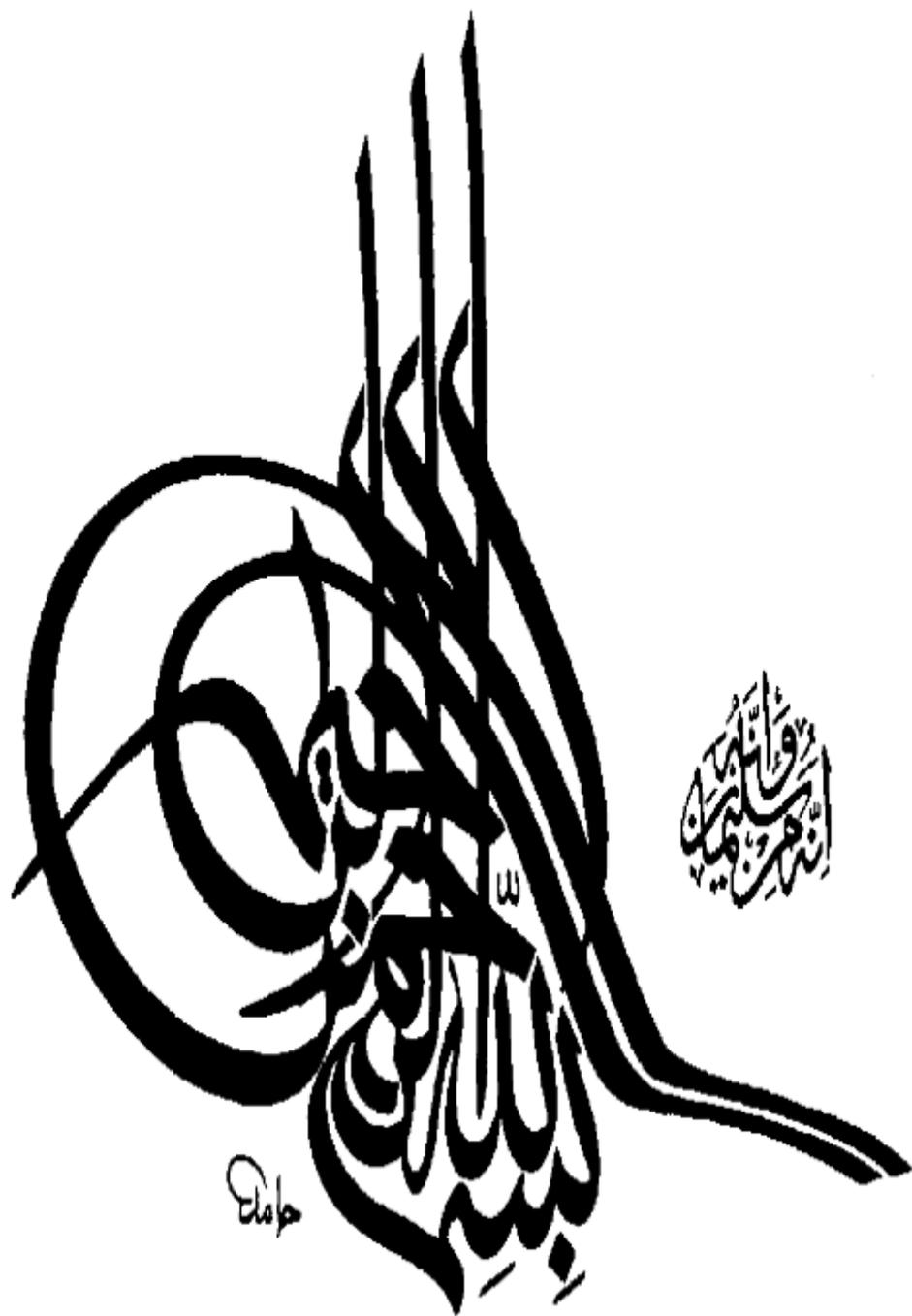
- تحت إشراف الدكتور:

د. علوان رفيق

إعداد الطالب:

- مباركي محمد السعيد

السنة الجامعية: 2021/2022



التشكرات:

يقول الله تعالى في محكم تنزيله " :إن ربك لذو فضل على الناس ولكن أكثرهم لا يشكرون"، الآية 73 سورة النمل.

فالحمد لله أولا وأخيرا أن وفقني لإتمام هذا البحث المتواضع ولست أدعي فيها الكمال؛

فكل شيء، إنما تم نقصان وإنما هو الاجتهاد وما التوفيق إلا من عنده سبحانه وتعالى؛ ولأنه من لم يشكر الناس لا يشكر الله فإني أود أن أثني على جهود شخصيات كثيرة كان لها الفضل في أن يظهر هذا العمل على ما هو عليه الآن؛

و أخص بالذكر في المقام الأول أستاذي المشرف " علوان رفيع " الذي كانوا لبحثي منه التوجيه والتصويب منذ أن كان فكرة إلى أن صار واقعاً ملموساً ولم يبخلوا عليّ بشيء، يمكن أن يقدم في هذا المجال فلم مني جزيل الشكر وفائق التقدير والإحترام عرفانا لهم بجميلهم؛ كما أخص بجزيل الشكر معمد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية لكل.

كما أشكر القائمين على المكتبة التي استسقي منها البحث معلومات وما أبدوه لي من تسهيلات في إجراءات الوصول والإعارة للكتب الموجودة، وكل الأساتذة وطلبة المعهد.

إهداء:

إلى صاحب السيرة العطرة والفكر المستنير، فلقد كان له الفضل الأول في بلوغي
التعليم العالي (والدي الحبيب) أطال الله في عمره

إلى من وضعتني على طريق الحياة وجعلتني ربط الجأش، وراعتني حتى صرت
كبيراً (أمي الغالية) طيب الله ثراها

إلى إخوتي، من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات والصعاب، إلى جميع
أساتذتي الكرام، ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي

...أهدي إليكم بحثي في

فهرس المحتويات

شكر وتقدير

الإهداء

محتويات البحث

ملخص البحث

مقدمة.....أ

مدخل عام :التعريف بالبحث

2.....إشكالية البحث

4.....3أسباب إختيار الموضوع

4.....3أهمية البحث

5.....5أهداف البحث

5.....6تحديد المصطلحات والمفاهيم

5.....الدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول : الالعب المصغرة الرياضية اثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

17.....تمهيد

18.....المبحث الاول :حصة التربية البدنية والرياضية

18.....1مفهوم التربية البدنية

20.....4تعريف حصة التربية البدنية الرياضية:

20.....5-واجبات حصة التربية البدنية

22.....8محتوى حصة التربية البدنية و الرياضية

24	المبحث الثاني: الألعاب المصغرة الرياضية
25	2- أهمية الألعاب المصغرة الرياضية
26	3- تقسيم الألعاب المصغرة الرياضية:
26	4- خصائص الألعاب المصغرة الرياضية
27	6- تصنيف الألعاب المصغرة الرياضية
29	خلاصة الفصل

الفصل الثاني : الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة.

30	تمهيد
30	المبحث الاول : الضغوط النفسية
31	1-الضغط
33	1-أنواع الضغط
35	المبحث الثاني ما حول الضغوط
36	مصادر الضغوط
36	مراحل الضغط النفسي
37	مستويات الضغط النفسي
39	النتائج المترتبة عن الضغط
38	الضغط النفسي والمراهقة
39	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

40	تمهيد
----	-------

41 الدراسة الأساسية

50 خلاصة

الفصل الرابع: عرض، تحليل ومناقشة النتائج

51 عرض وتحليل النتائج

93 مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات

99 الاستنتاج العام

100 خاتمة

101 اقتراحات وفروض مستقبلية

المراجع

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي -

جامعة اقلي محند اولحاج البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

إعداد الطالب:

- مباركي محمد السعيد

- تحت إشراف الدكتور:

د. علوان رفيق

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة: أهمية الالعاب الرياضية المصغرة في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

هدف الدراسة : يكمن هدف بحثنا هذا في إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب مصغرة الرياضية في تنمية الجانب الاجتماعي العاطفي .

مشكلة الدراسة: هل للألعاب مصغرة الرياضية دور في تنمية المجال الاجتماعي العاطفي . ويمكن تحديد مشكل البحث في تساؤلين :

- ما الدور الذي تلعبه الألعاب مصغرة الرياضية في تنمية روح المسؤولية؟

- هل للألعاب مصغرة الرياضية أهمية في تنمية روح التعاون ؟

فرضيات الدراسة : اعتماد الألعاب مصغرة الرياضية في الحصص التعليمية ينمي الجانب الاجتماعي العاطفي .

- للألعاب مصغرة الرياضية دور في تنمية روح المسؤولية .

- للألعاب مصغرة الرياضية دور في تنمية روح التعاون .

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية أي أننا لم نحص العينة بأي خصائص ومميزات، ولكن خصصت لتلاميذ السنة الأولى من المرحلة الثانوية من الجنسين (ذكور، إناث) ، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية لسببين:

- **السبب الأول:** قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية لأنها أبسط طرق اختيار العينات، وقد احتوى بحثنا على عينة من التلاميذ تقدر بـ **140** تلميذ من أصل **1404** تلميذ أي بنسبة **10%**.

- **السبب الثاني:** العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد، لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو مميزات كالجنس، السن، أو صفات أخرى.

و تتكون العينة من **140** تلميذ، موزعين على ثانويات مدينة البويرة (**8** ثانويات)، تم اختيارها بطريقة عشوائية عن طريق القرعة البسيطة (الصندوق الأسود).

العينة الثانية : كما اخترنا عينة الأساتذة بطريقة قصديه مسحية بحيث أخذنا كل الأساتذة العاملين في ثانويات مدينة البويرة و الذين هم في مجملهم **18** أستاذ موزعين على **8** ثانويات .

المنهج : اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمة طبيعة البحث المراد عمله أو القيام به .

النتائج المتوصل إليها : أثبتت الدراسة أن اللعب مصغرة الرياضي ينمي الجانب الاجتماعي العاطفي وذلك من خلال ظهور العامل التحفيزي نحو التدريس والتعلم واكتساب الميل لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية باستخدام الألعاب مصغرة الرياضية ، وكذلك ظهور روح الجماعة والنحلي بالروح الرياضية واحترام القانون والغير، و ظهور الاندماج الاجتماعي وشعور بالثقة النفس والتحكم في الانفعالات وضبطها ، وللوصول إلى هذه النتيجة فمن الضروري معرفة دور الألعاب مصغرة الرياضية في تنمية روح المسؤولية والتعاون وهذا ما يثبت صحة الفرضيات .

توصيات واقتراحات :

- ضرورة الاهتمام بالألعاب مصغرة الرياضية واستخدامها بشكل كبير في الحصص التدريبية .
- يجب أن يكون المدرب واعيا للأهداف التدريب وليس مجرد على أنها حصص ترفيهية .
- الاهتمام بالحصص التدريبية وإعطائها المكانة التي تستحقها .
- ضرورة اختيار المدرب الألعاب مصغرة الرياضية حسب هدف كل حصة .

المقدمة:

تعتبر التربية البدنية و الرياضية عاملا حاسما في تكوين الفرد من الناحية البدنية و الصحية و الاجتماعية و النفسية، و ذلك ليساعد نفسه و يخدم مجتمعه ، و يحسن من قدراته الفكرية و النفسية و الوجدانية و يزود نفسه بالمعارف الرياضية.

و لقد أصبحت التربية البدنية و الرياضية اليوم حاجة ماسة و ضرورية في مختلف أطوار التعليم، حيث سهرت لها إطارات مؤهلة علميا و تربويا، و كذا المرافق و المنشآت و الإمكانيات المادية لتنفيذها بشكل ملائم.

ان النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة وينظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميدانا في ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح وهذا بتزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من ان يتكلم مع مجتمعه وتجمعهم قادرا على ان يشكل حياته وفق مسابرة العصر في تطوره ونموه.

فالتربية البدنية تلعب أدوارا فعالة في تربية النشء في النواحي البدنية والاجتماعية والنفسية والعقلية، ولذا لا يمكن التصور ان منهجا تعليميا تربويا حديثا يتجاهل التربية الرياضية أو ينظر اليها على أنها نشاط لا قيمة له في تعميم وتربية النشء.

إذ يعتبر غسان الصادق "درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي، وهو أساس مناهج التربية، كما يجب ان تراعي فيه حاجات التلميذ، بالإضافة إلى ميوله ورغباته." (غسان الصادق سامي الصغار، صفحة 102 ،)

وعليه وقصد التعرف على دور الألعاب المصغرة الرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى من المرحلة الثانوية ارتأينا القيام بهذه الدراسة التي تقوم على أسس منهجية وعلمية ، ولقد تضمن بحثنا هذا جانبين : الجانب النظري والجانب التطبيقي .

حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاث فصلين (الفصل الأول - الفصل الثاني) .

خصصنا الفصل الأول للألعاب المصغرة رياضية إثناء حصة التربية البدنية والرياضية والذي قسمناه إلى مبحثين تناولنا في الأول حصة التربية البدنية والرياضية مفهوم التربية البدنية والرياضية أهميتها وأهدافها ثم تعريف حصة التربية البدنية والرياضية ثم التطرق إلى واجباتها وأهدافها وصفاتها ومحتواها ، ثم تناولنا في المبحث الثاني الألعاب المصغرة رياضية بصفة خاصة.

أما الفصل الثاني فتحدثنا فيه عن الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة والذي بدوره قسمناه إلى

مبحثين تناولنا في الأول الضغوط النفسية في حين تناولنا في الثاني مصادرها

وفيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى ثلاث فصول :

(الفصل الثالث - الفصل الرابع - الفصل الخامس).

الفصل الثالث خصص للإجراءات المنهجية للدراسة ، وتم التطرق فيه إلى منهج البحث وأداة الدراسة إلى خطوات سير البحث الميداني والمعالجة الإحصائية ثم مجتمع وعينة البحث ثم مجالات الدراسة. أما الفصل الرابع فقمنا فيه بعرض وتحليل النتائج ، وفي الفصل الخامس قمنا بمناقشة النتائج التي تم عرضها في الفصل الرابع من أجل تحديد مدى تحقق الفرضيات ومقارنتها مع النتائج المتوصل إليها

-إشكالية البحث:

تحضى التربية البدنية والرياضية باهتمام كبير من طرف العلماء والباحثين لما تحويه من أهداف وغايات تساعد على إعداد الفرد إعدادا شاملا وسليما لجميع جوانب شخصيته، سواء العقلية أو النفسية أو الاجتماعية فقد تعدت قيمتها فكرة البعض على أنها وسيلة للترفيه وسد الفراغ، وعلى أنها تشمل فقط العاب تعمل على إعاقة المواد الأخرى، وأصبحت وصفا لحل الكثير من المشاكل واجتياز العراقيل التي يتعرض لها الفرد في العديد من الميادين .

وفي هذا ينظر للتربية البدنية والرياضية على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن إن يكسبها برنامج التربية البدنية والرياضية للأفراد لتوظيف ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة ونحو المزيد من تكيف الإنسان مع بيئته ومجتمعه . (أمين أنور الخولي 1996 ، ص 30)

ولما كانت التربية البدنية والرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلميذ فقد وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة .

وبذلك ينشأ التلاميذ بالمدرسة أو المؤسسة التعليمية على حب الدرس مما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم وميولهم نحو فعاليات خاصة كما تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهي أساس كل منهاج للتربية البدنية والرياضية كما يجب أن تراعى فيها حاجات التلاميذ بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم. (قاسم المندلوي وآخرون : ، 1990 ص 98)

و من جملة المبادئ التي يعتمدها المربون في الوقت الحاضر أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لتربية تلاميذهم هي استعمال الألعاب المصغرة الرياضية التي تحتوي على مجالات مختلفة تساعد التلميذ في أن يتعلم حسب قدراته و إمكانياته وفقا لميوله و رغباته الذاتية كما أن فيها متسع من العمل الجماعي و تعتبر الألعاب المصغرة الرياضية وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق أهداف التعلم و ما تحققه من غرض بدني و نفسي و التشويق الذي يجب أن تتميز به اللعبة (قاسم المندلوي وآخرون ، 1990 ص 98)

و الكبد معناه المشقة و العناء جسما كان

-3 أسباب إختيار الموضوع :

يمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرقي البشري في مجالات الحياة المختلفة في العصر الحديث , من المؤلف أن نلاحظ علاقة ايجابية واضحة بين البحث العلمي والعصر الذي نعيشه ومن هذا المنطلق نجد أنفسنا مضطرين للقيام بهذا البحث وذلك للأسباب الآتية:

- الرغبة في دراسة موضوع الالعب المصغرة الرياضية لما تكتسيه من أهمية في العملية التربوية
- الرغبة في دراسة موضوع الضغوط النفسية باعتبارها جزء لا يتجزأ من حياة الانسان.
- شعورنا بالأهمية البالغة التي يجب اعطاؤها للألعاب المصغرة الرياضية في حصة التربية البدنية الرياضية , حيث يعتبرها المختصون على انها جزء لا يتجزأ منها.
- القيمة العلمية لموضوع الدراسة و تناسبه مع امكانياتنا .
- إثراء المكتبة الجامعية وتوفير البحوث للدفعات القادمة.

-4 أهمية البحث:

تتجلى أهمية الدراسة التي تدرج ضمن الدراسات النفسية الاجتماعية في حساسية الموضوع المتناول ، فمن الجانب العلمي يكتسي هذا الأخير أهمية بالغة كونه يتناول الألعاب المصغرة رياضية والدور الذي تقدمه في التقليل من الضغوط النفسية و التي بدورها حظيت باهتمام كبير في عديد المجالات إلا انه - حسب حدود علمنا- لم يتم التطرق إليها بشكل واف في المجال التعليمي خاصة في الجانب المتعلق بدور الألعاب المصغرة الرياضية.

اما من الجانب العملي فيمكن تلخيص أهمية دراستنا فيما يلي:

- توعية المربين و الأساتذة بأهمية الألعاب المصغرة الرياضية إثناء حصة التربية البدنية
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق استعمال الألعاب المصغرة الرياضية
- أصبحت المعاناة من الضغوط النفسية سمة من سمات هذا العصر و هنا تبرز ضرورة فهم مختلف استراتيجيات المواجهة التي يمكن أن يلجأ إليها الأفراد و مدى فاعليتها خصوصا أمام المشكلات متعددة الأبعاد -نفسية-اجتماعي-تربوي.-

5- أهداف البحث:

في ضوء مبرر الدراسة، و ما تطرحه الأدبيات المتوفرة حول الألعاب المصغرة الرياضية و الضغوط النفسية، تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التحقق من مدى مساهمة الألعاب المصغرة رياضية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي.
- التعرف على دور الألعاب المصغرة رياضية في التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي.
- التعرف على دور الألعاب المصغرة رياضية في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي .
- إبراز دور الألعاب المصغرة رياضية في تغيير طريقة التعامل مع الضغط النفسي.
- المساهمة في التراكم المعرفي و توفير قاعدة علمية يمكن الانطلاق منها للبحث في مجال مواجهة الضغوط النفسية.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:**1-7- اللعب :**

□ لغة:

جاء في لسان العرب لابن منظور: اللعب ضد الجد، و يقال لكل من عمل عملا لا يجدي عليه نفعا : إنما أنت لاعب، و يقال: رجل لعبة أي كثير اللعب . (معجم تاج العروس)

□ اصطلاحا :

هو رحلة اكتشاف تدريجية لهذا العالم المحيط ، يعيشه بواقعه و بخياله ، يتوحد مع عناصره وأدواته و يستجيب لرموزه و معانيه ، فإدراك العالم المحيط والتمكن منه والتحكم فيه كفيل بان يجعل نشاطا يشبع حاجة طبيعية لدى كل الأطفال، هذه الحاجة تولد معهم، حيث إن اللعب لا يتطلب سوى الرغبة الطبيعية فيه حتى تتحقق كل اهمياته ووظائفه ويؤكد برونر Brunner على أن اللعب يتشابه في كل

المجتمعات ويتوقف تنوعه وثرأه على طبيعة المصادر المتاحة له . (خالد عبد الرزاق السيد : ، 2002 ص 174)

□ اجرائيا:

اللعب هو استغلال الطاقة الحركية والذهنية في آن واحد عبر نشاطٍ ما ، قد يكون موجهاً أو غير موجبه يقوم به الأطفال عادةً لتحقيق المتعة والتسلية والتعلم بطريق غير مباشرة ، ويستغله الكبار كي يسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها العقلية والجسمية والوجدانية.

-2-7 الألعاب المصغرة الرياضية :

□ لغة:

نقول لعبة المصغرة رياضية أي المصغرة الألعاب المنتظمة .

□ اصطلاحا:

الألعاب المصغرة الرياضية هي العاب منظمة تنظيما بسيطا ، وسهلة في أدائها ، ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمعلم أن يضع القوانين التي تتناسب مع سن التلاميذ واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه ، ويمكن ممارستها في أي مكان ، كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات ، وهي لا تحتاج إلى تنظيم معقد ودقيق. (الين وديع فرج : 2002 ص 26)

□ إجرائيا:

هي أنشطة خاصة تتخذ أشكال متعددة تتكيف على حسب المرحلة العمرية للتلميذ من جهة و الميول والرغبات من جهة أخرى ويغلب عليها طابع الترويح والمرح والتسلية.

-3-7الضغط:

□ لغة:

الأصل اللغوي لكلمة الضغط Stress فإنما اشتقت من كلمة Strain أي جهد أو ضغط مفرط يؤدي إلى التشويه أو القطع أو إلى كليهما معا.

□ اصطلاحا:

يعني هذا المصطلح مختلف العوامل المثيرة التي يخضع لها الجهاز العضوي كالصدمات ' الانفعالات الإصابات أو هو مجموع الظواهر البنائية التي يمكن أن تحدث رد فعل بالإنذار أو التكيف. (جان بنجامن ستورا 1997 ص 20)

-4-7 الضغوط:

هي استجابة تكيفية لدى الفرد تختلف باختلاف خصائص الفرد نتيجة للتفاعل مع البيئة وتتمثل في اختلال التوازن الداخلي للجسم مما يؤدي غالبا إلى مشكلات صحية وجسمية ونفسية. (جان بنجامن ستورا 1997 ص 20)

-الضغوط النفسية:

□ اصطلاحا:

هي مجموعة من التفاعلات بين الفرد وبيئته والتي تسببت في حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة مثل التوتر وعدم الشعور بالأمان. (جان بنجامن ستورا : 1997 ص 20)

□ إجرائيا:

يعرف " جوردن " الضغوط النفسية بانها الاستجابات النفسية والانفعالية والفيولوجية لمجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنو تجديد لرفاهية وسعادة الفرد و بهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد لمتوافق مع الضواغط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها.

لغة:

المراهقة معناها النمو نقول راقق الفتى وراقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا .

(حامد عبد السلام زهران : 1995 ص 223)

□ اصطلاحا:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج و الرشد . (عبد السلام الجسماني ، 1994 ، ص 323)

-6-7 حصة التربية البدنية والرياضية:

□ اصطلاحاً:

هي الشكل الأساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة والحصة يمكن أن نميزها بعدة خصائص فهي محددة زمنياً تبعاً لقانون المدرسة كما أنها جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة. (ناهدة محمود سعد ونبيل رمزي فهميم : طرق التدريس في التربية الرياضية، 2004، ص 62)

و حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة، و أن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشرة. (حسن شلتوت حسن معوض 2002 ، ص 102)

6-الدراسات المرتبطة بالبحث:

1-6-الدراسة الأولى:

دراسة بن عبد الرحمن سيد علي ، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه سنة 2013 بعنوان اقتراح مجموعة من الألعاب المصغرة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الجانب النفسي الاجتماعي لمرحلة التعليم المتوسط حيث كانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية أجريت على بعض متوسطات ولاية البويرة و تمثلت إشكالية الدراسة في :

-هل لبرنامج الألعاب المصغرة الرياضية المقترحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية انعكاس فعال في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

• الفرضية العامة:

لبرنامج الألعاب المصغرة الرياضية المقترح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية انعكاس فعال في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

• الفرضيات الجزئية :

-لبرنامج الألعاب المصغرة الرياضية دور في تعلم الاعتماد على النفس من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

-لبرنامج الألعاب المصغرة الرياضية دور في الشعور بالانتماء من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

-لبرنامج الألعاب المصغرة الرياضية دور في التحرر من الميول المضادة للمجتمع من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

-لبرنامج الألعاب المصغرة الرياضية دور في إكساب المهارات الاجتماعية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

-هناك فرق دال إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين المجموعة الأولى التي تتعرض لبرنامج الألعاب المصغرة الرياضية وبين المجموعة الثانية التي لا تتعرض للألعاب المصغرة الرياضية .

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي و تمثلت أداة البحث في كل من مقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية و الثانوية إلى جانب الاستبيان، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية منتظمة والتي اشتملت العينة على 51 أستاذ كما تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة أين أخذت متوسطة واحدة و التي اشتملت على 48 تلميذ وتلميذة أين اختيرت هذه العينة بطريقة عشوائية و التي تمثلت في عينتين الأولى ضابطة من 24 تلميذ وتلميذة و الثانية تجريبية من 24 تلميذ وتلميذة ، وقد هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب المصغرة الرياضية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني لدى تلاميذ مرحلة المتوسط إلى جانب إكساب تلاميذ المرحلة المتوسطة المهارات الاجتماعية بالإضافة إلى معرفة مدى تأثير الألعاب المصغرة الرياضية المقترحة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط إضافة إلى ذلك تعميم البرنامج المقترح للألعاب المصغرة الرياضية أثناء الحصص.

وقد توصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن الألعاب المصغرة الرياضية المقترحة لها دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط أن صح استعمالها بوجه صحيح خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

وقد أوصى الباحث بضرورة تحسيس الأساتذة بأهمية الألعاب المصغرة الرياضية في تحسين علاقة التلاميذ فيما بينهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية إلى جانب اخذ البرنامج المقترح للألعاب المصغرة الرياضية كأداة ضرورية داخل الحصة.

-2-6 الدراسة الثانية :

دراسة كل من قيصر عبد القادر و آخرون رسالة ماجستير سنة 2007 بعنوان دور الألعاب المصغرة الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد 9 - 12 سنة حيث كانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية لثلاث فرق وطنية و هم كالتالي : المسيلة- برج بوعريبيج -سطيف و تمثلت إشكالية الدراسة في :

-هل للألعاب المصغرة الرياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد 9 - 12 سنة ؟

• الفرضية العامة:

للألعاب المصغرة الرياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد 9 - 12 سنة ؟

• الفرضيات الجزئية :

-الألعاب المصغرة الرياضية لها دور ايجابي في تحسين السلوك الحسن للطفل.

-تساهم الألعاب المصغرة الرياضية في الوصول بالطفل إلى الأداء الجيد للحركة.

و قد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية و كانت أداة البحث الاستبيان كما اشتملت العينة على 20 مدرب لكرة اليد على مستوى ثلاث ولايات من القطر الوطني تم توزيع الاستمارات عليهم وذلك بغية تزويد البحث بالبيانات و قد هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية الألعاب المصغرة الرياضية في تنمية القدرات الحسية الحركية إلى جانب معرفة أهمية الألعاب المصغرة الرياضية في تنمية بعض الجوانب الحسية الحركية للطفل بالإضافة إلى معرفة فائدة الألعاب المصغرة الرياضية بالنسبة لمرحلة الطفولة من جميع النواحي -النفسية- الاجتماعية- البدنية - الصحية الخلفية

و قد توصل البحث إلى نتيجة مفادها أن: الألعاب المصغرة الرياضية لها دور ايجابي في تحسين السلوك الحسي للطفل بحيث تساهم في الوصول بالطفل إلى الأداء الجيد للحركة

-3-6 الدراسة الثالثة:

دراسة قول خيرة و حمزة جعيرن 'رسالة ماجستير سنة 2010 بعنوان دور الألعاب المصغرة الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي و الاجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية حيث تمثلت إشكالية الدراسة في :

هل للألعاب المصغرة رياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

• الفرضية العامة:

للألعاب المصغرة رياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية.

• الفرضيات الجزئية :

-للألعاب المصغرة رياضية دور إيجابي في تحسين السلوك الحسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية.

-تساهم الألعاب المصغرة رياضية في تحسين الأداء الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية.

-تساهم الألعاب المصغرة رياضية في تحسين الجانب الاجتماعي العاطفي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية.

و قد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية و كانت أداة البحث الاستبيان وتم اختيار العينة بشكل عشوائي وتمثلت في 60 أستاذ للتربية البدنية والرياضية في ثانويات الجلفة - الأغواط - بسكرة وقد هدفت الدراسة إلى إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الألعاب المصغرة رياضية في حياة تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية و الرياضية إلى جانب تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب العقلي والحركي النفسي بالإضافة إلى مساعدة المربي الرياضي على فهم الحالات النفسية للتلميذ واحترام شخصيته وتقديرها

وقد انتهت الدراسة إلى نتائج أهمها : أن الألعاب المصغرة الرياضية لها دور في تحسين السلوك الحسي للتلميذ كما تعمل على تكوين خبرات حركية أولية تساهم في سرعة استيعاب المهارات الحركية وذلك بتنمية عملية الإحساس و العمل على اكتساب القدرات البدنية و الصفات الحركية مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي وقد أوصى الباحث بضرورة مراعاة اختيار أنواع الألعاب المصغرة رياضية حسب هدف كل حصة وعدم إهمال الجانب الترفيهي لها.

-4-6 الدراسة الرابعة:

دراسة بولحبيب مبروك رسالة ماجستير سنة 2013 بعنوان دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق و الضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا حيث تمثلت إشكالية الدراسة في :

ما أهمية النشاطات الرياضية التربوية في خفض درجة القلق والضغوطات النفسية لطلاب البكالوريا ؟

• الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباط ايجابية بين النشاطات الرياضية التربوية وخفض درجة القلق والضغوطات النفسية للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

• الفرضيات الجزئية :

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين المقبلين على شهادة البكالوريا في القلق النفسي والسلوكي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين المقبلين على شهادة البكالوريا في القلق البدني.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين المقبلين على شهادة البكالوريا في القلق المعرفي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وتلاميذ السنة الثانية ثانوي الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية في القلق المعرفي.

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكأداة للبحث استخدم الباحث الاستبيان و مقياس القلق العام و مقياس قلق الاختبار و قد تم اختيار العينة بشكل عشوائي و التي شملت على 200 تلميذ و 20 أستاذ للتربية البدنية والرياضية للطور الثانوي .

وقد هدفت الدراسة إلى تعديل درجة القلق عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية التربوية لتلاميذ البكالوريا للمساهمة في رفع مستوى التحصيل وبالتالي الرفع من نسبة النجاح في شهادة البكالوريا.

وقد انتهت الدراسة إلى نتائج أهمها: أن ممارسة النشاطات الرياضية التربوية لها دور كبير في تخفيض مستوى القلق بمختلف أبعاده- البدني النفسي المعرفي السلوكي الاجتماعي -ورفع مستوى التحصيل لدى تلاميذ الطور الثانوي بصفة عامة و تلاميذ السنة النهائية بصفة خاصة و من أهم ما أوصى به الباحث هو إعداد برنامج خاص ومنظم لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي يشمل كل النشاطات الترفيهية بحيث يتمشى مع البرنامج الدراسي للمواد العلمية الأخرى وهذا من أجل مص مختلف الضغوطات وأنواع القلق التي يتعرض لها التلميذ المقبل على البكالوريا.

وقد انتهت الدراسة إلى نتائج أهمها : أن للألعاب المصغرة الرياضية دور كبير في تعلم المهارات الحركية ولها نتيجة على تعلم تحسين التعلم الحركي كما أن الأساتذة يولون أهمية للألعاب المصغرة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية والتي تعمل على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح وقد أوصى الباحث بالاهتمام بالألعاب المصغرة الرياضية من طرف الوزارة الوصية من خلال إدماجها في الوحدات التعليمية في حصة التربية البدنية والرياضية إلى جانب الإصلاح المستمر لبرامج التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية بإقامة أيام دراسية ومنتديات وملتقيات علمية لمواكبة التطور العلمي.

5-6- الدراسة الخامسة:

دراسة عبد الرحمان ظفر و إسماعيل عثمان 1984

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة " مختف الأنشطة الترويحية التي يميل إليها طلبة جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية خلال الإجازة الصيفية " وتناولت الدراسة التعرف على مختف الأنشطة الترويحية التي يميل إليها طلبة جامعة الملك سعود بالمملكة السعودية خلال الإجازة الصيفية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي واشتمت عينة البحث على 546 طالبا بجامعة الملك سعود وكانت تهدف هذه الدراسة إلى: التعرف على أنواع الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلبة جامعة الملك سعود خلال الإجازة الصيفية. ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في الإجازة الصيفية، وميل الطلبة إلى هذا النوع من الأنشطة في الإجازة الصيفية، وتم التوصل إلى :

-ميل الطلبة إلى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية

-عزوف الطلبة عن ممارسة الأنشطة الصيفية.

6-6 الدراسة السادسة:

دراسة الطيريري (1993) : جاءت هذه الدراسة بعنوان " الضغط النفسي ومصادره ومسبباته " على عينة مكونة من (84) موظفا حكوميا وبالإجابة عن سؤال ما طبيعة الضغط النفسي و مصادره لدي عينات الدراسة الفرعية حسب الفئة العمرية تبين أن الفئة العمرية من (36،91) سنة حظيت بأعلى متوسط تليها الفئة العمرية من (96،95) أما أقل متوسط فكان من نصيب الفئة العمرية من (46،51) سنة وبذلك تكون النتائج الخاصة بالعمر ليست ذا تسق معين تخضع لو المجموعة كنتيجة لمتغير العمر

6-7 الدراسة السابعة:

دراسة كابل (1986) جاءت هذه الدراسة بعنوان " الضغوط النفسية والاحترق النفسي وتأثيرها على عينة من معلمي المدارس الثانوية".

نتائج الدراسة :

—وجود فروق دالة بين المعلمين ذوي وجية الضبط الداخلي والمعلمين ذوي الضبط الخارجي في درجاتي الضغوط النفسية والاحترق النفسي .

—وجود ارتباط موجب دال بين الضغوط النفسية وصراع الدور .

—سجلت المعلمات المتزوجات درجات عالية من الضغوط والاحترق النفسي أكثر الفئات العمرية شعورا بالضغوط النفسية هي الفئة التي تقع ما بين (91 و41) سنة.

5-6 التعليق على الدراسات:

من خلال عرض الدراسات السابقة اتضح لنا العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية بحيث جل الدراسات تناولت متغير الألعاب المصغرة الرياضية فيما عدا الدراسة الرابعة التي تناولت متغير الضغوط النفسية وفيما يلي سنذكر أهم النقاط فيما يخص هذه الدراسات.

1المجال الزمني:

تتحصر هذه الدراسات في الفترة الزمنية 2007 – 2013.

2الموضوع:

بغض النظر عن الاختلاف الموجود في صياغة الموضوع إلا إن الدراسات تشترك في الأهمية و الاقتراحات

3الهدف :

اشتركت جل الدراسات في هدف إبراز أهمية الألعاب المصغرة الرياضية في حين هدفت الدراسة الرابعة إلى تعديل درجة القلق عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية التربوية لتلاميذ البكالوريا لكن مع ذلك هناك أهداف جانبية اختلفت بين الدراسات.

4 المنهج :

اعتمدت الدراسة الأولى على المنهج التجريبي في حين اعتمدت الدراسات الثلاث الأخرى على المنهج الوصفي وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية التي استخدمت نفس المنهج لملائمته لطبيعة الدراسة.

5 العينة:

تم اختيار العينة في جميع الدراسات بطريقة عشوائية إلا أنها اختلفت في التمثيل حيث تمثلت في الدراسة الثانية في المدربين أما الدراسة الثالثة فتمثلت في أساتذة الطور الثانوي في حين في الدراسة الأولى و الرابعة تمثلت في التلاميذ والأساتذة وهذا ما اشتملت عليه عينة الدراسة الحالية.

6 الأدوات :

استخدمت الدراسة الأولى مقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية إلى جانب الاستبيان في حين استخدمت كل من الدراسة الثانية والثالثة الاستبيان ، أما الدراسة الرابعة استخدمت مقياس القلق العام و مقياس قلق الاختبار إلى جانب الاستبيان

7 النتائج :

اتفقت جل الدراسات على الأهمية البالغة للألعاب المصغرة الرياضية كما انتهت الدراسة الرابعة إلى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تخفيض مستوى القلق و الضغوط النفسية

6-6 نقد الدراسات:

لقد ركزت الدراسات السابقة التي ذكرنا و على وجه الخصوص الدراسات الثلاث الأولى ، على دور الألعاب المصغرة الرياضية ، حيث تناولت هذه الدراسات دور الألعاب المصغرة الرياضية مع متغيرات الجانب النفسي الاجتماعي ، الجانب الحسي الحركي ، الجانب الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي ، كما تناولت الدراسة الرابعة القلق و الضغط النفسي ، بينما جاءت دراساتنا لتسلط الضوء على دور الألعاب المصغرة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى من الطور الثانوي.

تمهيد:

قد تساعد الرياضة بأي شكل من أشكالها في تخفيف الضغوط النفسية. حيث يعزز النشاط البدني الذي تبذله من إنتاج الإندورفين الذي يجعلك تشعر بالسعادة، ويلهيك عن دواعي القلق اليومية.

1- مفهوم التربية البدنية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية من عالم لآخر ورغم الاختلاف في تعريفها إلا أنه يوجد اتفاق حول مضمونها ونذكر أهم التعاريف فيما يلي:

يعرفها محمد الخطاب: "إنها ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية عن طرق النشاط الحركي (خطاب عادل، 1965، ص270)

يعرفها البريطاني "بيتر أرنول" بأنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي بواسطة النشاط المباشر. (محمود عبد الفتاح عنان 1961، ص380)

2- أهمية التربية البدنية والرياضية:

اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته الأنشطة البدنية والتدريب الرياضي ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسته هذه الأشكال من الأنشطة لم يتوقف على الجانب البدني الصحي فحسب ، وإنما تعرف على الآثار الايجابية النافعة لها في مستوى الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية ، والجوانب الجمالية النفسية وهي جوانب في مجملها شكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا ومنسقا ومتكاملا ، ويتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية عبرت عن الاهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية الرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة ، والتي اتخذت أشكالاً واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقصدها.

ولكنها اتفقت على أن تحمل سعادة الإنسان هدفاً، ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره الفيلسوف سقراط في قوله على المواطن أن يمارس التمارين البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب إلى نداء الوطن إذا دعي الداعي.

(محمود عبد الفتاح عنان 1961، ص380)

ويقول المفكر شيلر "إن الإنسان يكون إنسانا عندما يلعب". (نجم دين السهرودي، 1980، ص53)

3- أهداف التربية البدنية والرياضية:

3-1 الناحية البدنية:

- . تطوير وتحسين الصفات البدنية(عوامل التنفيذ)
- .تحسين المردود الفسيولوجي .
- . التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه .
- . تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.
- . التحكم في تجديد منابع للطاقة. (وزارة التربية الوطنية. - المناهج والوثائق المرافقة. - 2006. ص 03)
- . ندرة التكيف مع الحالات والوضعيات .
- . المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- . تنسيق جيد للحركات والعمليات .
- . الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

- 3-2 الناحية المعرفية :

- . معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه .
- . معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.
- . معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- . معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- . قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي .
- . معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا .
- . تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي .
- . معرفة حدود مقدرته و مقدرة الغير

- 3-3 الناحية الاجتماعية :

. التحكم في نزواته والسيطرة عليها .

. تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة .

. التمتع بالروح الرياضية وتقبل والفوز .

.روح المسؤولية والمبادرة البناءة.

-4تعريف حصة التربية البدنية الرياضية :

تعد حصة التربية البدنية والرياضية الوحدة التي تبني وتحقق تتابع واتساق محتوى المنهج، وتعد أهم وجبات المدرس في حصته التعليمية، ولكل حصة أغراضها التعليمية من المنظور السلوكي (الحركي، المعرفي والوجداني) وتتكون الوحدة التعليمية من عدد من الحصص.

إن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغرى للمنهاج الدراسي بمعنى أنها تحتوي على دعائم من حيث (الأهداف، المحتوى، الطرق والأساليب والوسائل والإمكانيات والتقييم)

كما تعتبر التربية البدنية والرياضية وحدة أساسية لتكوين الدورة ولها دور أساسي في النشاطات ويكون

موضوعها مختاراً حسب أهدافه الخاصة .(محسن محمد حمص ، ، 1997. - ص 35)

تعد التربية البدنية والرياضية عملية تربية تعمل على أهداف وواجبات البرامج الجديدة تبعاً للأسس العلمية السليمة عن طريق النشاط المشترك الهادف للمدرس والتلميذ (عنايات محمد أحمد فرح ، ، 1998 ، ص 24)

-5-واجبات حصة التربية البدنية:

. المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلميذ .

. المساعدة على تكامل المؤهلات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة مثل: القفز، الرمي...إلخ.

. المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القدرة، السرعة،الحمل، المرونة والرشاقة.

- . التحكم في القوام في حالتي السكون والحركية .
- . اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والبيوميكانيكية .
- . تدعيم الصفات المعنوية والصفات الإدارية والسلوك اللائق .
- . التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية .
- . تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاطات الرياضية من خلال الأنشطة الإضافية
- 6 أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:
- تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية تربوية تعمل على تحقيق أهداف وواجبات البرنامج على مستوى المدرسة ولا يجب أن ننظر لها بشعارات بها المخطئون للسياسة التعليمية والتربوية تعمل على تحقيقها من أهم هذه الأهداف:
- . الهدف الأسمى للعمل التربوي التعليمي في أي مجال من المجالات .
- . تكوين شخصية متكاملة ومرتنة أو على الأقل التربية الشاملة للفرد .
- . الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية واكتساب مهارات حركية وقدرات رياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية .
- . اكتساب الأطفال والشباب لحب العمل الجماعي والتعاون والميول الرياضي والاتجاهات الايجابية (إرادية وخلقية) التي تساعد في تكوين شخصياتهم كالنظام والطاعة والاعتماد على النفس ...
- . اكتساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي والقدرات الجماعية عن طريق الأداء الأبتكاري للتمرينات البدنية (محمد عوض سيوني و فيصل ياسين الشاطى ، ص 95-96 .)

7-صفات حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية شروط يجب توفرها من أجل نجاحها وأهمها :

. أن تكون للحصة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه .

. أن يتماشى الدرس مع العوامل الصحية وتتمثل في (نظافة، مساحة اللعب، مراعاة العوامل المناخية، مراعاة قدرات التلاميذ وفتراتهم العمرية)

. الاهتمام بالجانب النفسي التربوي (من حيث أوجه النشاط الشيقة ومناسبة سن التلاميذ دراسة التلاميذ بسن نشاط المقدم، التعاون، المنافسة وروح القتالية)

. مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية والأخلاقية .

. أن يتناسب النشاط مع إمكانيات الدراسة من حيث المساحة وتوفير الأجهزة والأدوات ويجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الدرس :

* أن يكون الجزء الأول من الدرس منشطا وجذابا للتلاميذ .

* عدم إضافة الوقت من الدرس .

* أن يسود النظام والطاعة والالتزام بالضوابط .

* أن تكون أجزاء الدرس متسلسلة ومترابطة ومتصاعدة في الجهد والشدة .

* تكون شخصية المدرس عاملا مؤثر من الدرس.

* العناية بالأجهزة والأدوات وحفظها في أماكن متخصصة .

* أن تشمل النشاطات والفعاليات جميع أجزاء الجسم (عدنان جواد خالف وجبوري وآخرون ،

1988، ص 141، 142)

8-محتوى حصة التربية البدنية و الرياضية:

هو إعداد التلاميذ نفسيا لتقسي ومعرفة الواجبات الحركية المختلفة ، والجزء التحضيرى ويضمن بداية منظمة للحصة ويحدد نجاح المدرس والحالة النفسية البدنية لتلاميذ ومن أهم مميزات هذا الجزء:

تمرينات بسيطة.

تمرينات غير مملة.

تمرينات مسلية.

تناسب التمارين مع جنس و سن التلاميذ.

-1-8 القسم الرئيسي:

فيه جزءان احدهما تعليمي والآخر تطبيقي:

التطبيقي هو نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي ويقدم في الألعاب الفردية كألعاب القوى، الجيدو والألعاب الجماعية ككرة اليد، كرة القدم، وأهم مميزاته هو بروز روح التنافس مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريبية.

أما الجزء التعليمي: يقدم فيه المهارات والخبرات الواجب تعلمها سواء كانت في لعبة فردية أو جماعية، كالجري أو كرة الطائرة.

-2-8 القسم الختامي:

وهدفه الرجوع إلى الحالة الطبيعية وتهدئة أعضاء الجسم وعودتها إلى مرحلة ما قبل القيام بالحصة، ويتضمن عدة تمرينات لتهدئة والاسترجاع كالتنفس والاسترخاء

المبحث الثاني: الالعاب المصغرة الرياضية.

تعتبر الألعاب المصغرة رياضية قاعدة الألعاب ، فمن خلالها يمكن الوصول بالطفل إلى تعلم اللعبة الجماعية أو الفردية بصفقتها العامة.

وتدرج الألعاب في الحصص التدريبية لعدة أسباب منها التحفيز، وذلك قصد وضع الطفل في وضعيات تسمح له بإعطاء أجوبة خاصة به عن طريق الخلفية " روح الإبداع " في جو من الانبساط والترفيه ، إضافة إلى عامل التحضير الذي يرمي إلى إكساب الطفل الصفات البدنية وكيفية إنجاز المهارات الحركية ، وكذا نقل التجارب والمعارف التكتيكية من أجل ممارسة الألعاب الرياضية الأخرى

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى كل من : تعريف الألعاب المصغرة رياضية و أهميتها بالنسبة للاعبين إضافة إلى عملية تقسيم الألعاب المصغرة رياضية وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب وخصائص هذه الألعاب كما تناولنا أهداف الألعاب المصغرة رياضية في كل من : المرحلة التحضيرية – المرحلة الرئيسية – المرحلة النهائية ، ثم تطرقنا إلى كيفية تصنيف الألعاب المصغرة رياضية وفي الأخير عرضنا بعض الملاحظات الخاصة بالألعاب المصغرة رياضية .

1- تعريف الألعاب المصغرة رياضية:

الألعاب المصغرة رياضية هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة ، فالألعاب المصغرة رياضية هي نشاط خاص بالطفل ويأخذ عدة أشكال حسب العمر وهو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كليا بحيث يعتبر المحرك الرئيسي لتطوير شخصية الطفل وغالبا ما تسير الألعاب المصغرة رياضية بطابع تنافسي دون الحاجة أو اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية من بينها مدة اللعب وعدد اللاعبين والملعب وطبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة.

لإشارة أن المصطلح أو كلمة الألعاب المصغرة رياضية غير مستعملة في التعاريف العالمية بل تستعمل في الألعاب الصغيرة أو الألعاب الحركية كمفردات لكونها مستمدة من خيال الأطفال ومستوحاة من تقاليد وعادات الشعوب وتستعمل الألعاب المصغرة رياضية من أجل:

1-1- التحفيز :

بحيث أنه ليس هناك سلوك دون التحفز لذلك يجب إدخال مثير لإثارة الفكر لكي يدخل في الحركة فالتحفيز يمثل العامل الرئيسي الذي به ينمي الفكر ، والتركيز والانتباه والترفيه والراحة في المنافسة كي يستطيع الطفل إعطاء أفضل ما لديه من روح الإبداع في كل الأوضاع البيداغوجية .

يجب التأثير على التحفيز لدي الطفل وذلك من خلال عدة عوامل :

- عوامل مرتبطة بالتلميذ منها حب التنفيذ وكذلك استعمال متطلبات الحركة .
- عوامل مرتبطة بالنشاط في حد ذاته كتتنوع الوضعيات المتتابعة والإحساس بالاستقلالية.
- عوامل مرتبطة بشخصية المربي ومنها :

- احترام شخصية الطفل .

- إيجاد وسط آمن ومثير في نفس الوقت.

1-2- التحضير :

يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر ويكون مركز على الميول المكتسبة عن طريق الممارسة ويعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطور القدرات البدنية والعقلية، والنفسية والاجتماعية في الرياضات والممارسة الكلية والمداومة تكون مقيدة ، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تمييز الألعاب الخاصة بالطفل التي لها دلالة ومعاني مختلفة. (سوزانا ميلر ، 1987. ، ص 192)

2- أهمية الألعاب المصغرة الرياضية :

تكتسي الألعاب المصغرة الرياضية أهمية كبيرة وتتجلى فيما يلي :

- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل .
- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي .
- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة .
- تضي على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية .

3- تقسيم الألعاب المصغرة رياضية:

حسب إلين وديع فرج في كتابه خبرات في الألعاب للصغار والكبار أن الألعاب المصغرة رياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب إلى ما يلي :

- ألعاب المسافة .
- ألعاب الكرة .
- ألعاب الفصل .
- ألعاب التتابع .
- ألعاب اختبار الذات .
- ألعاب مائية . (إلين وديع فرج ، 2002 ، ص 26 .)

4- خصائص الألعاب المصغرة رياضية :

تتميز الألعاب المصغرة رياضية بعدة خصائص منها :

- الألعاب المصغرة رياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة ومعقدة .
- تكون الألعاب المصغرة رياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم .
- يجب أن تحتوي الألعاب المصغرة رياضية على مجهود بدني وعقلي يحتفظ بأكثر عدد من الأطفال أثناء الأداء .
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدق .
- يجب أن تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر الطفل .
- يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم ، وكذلك توزيع متوازن للجهد البدني وكذا وقت للراحة ، وأيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية . (Rachid Aoudia 1986. P5.)

5- أهداف الألعاب المصغرة رياضية :

إن لاستعمال الألعاب المصغرة رياضية في درس التربية البدنية دور في عملية التعلم الحركي وكذلك إضافة طابع الحيوية والمتعة على درس التربية البدنية والرياضية ، ولكن استعمال الألعاب المصغرة رياضية في كل جزء من أجزاء الحصة لديه أهداف ثانوية أخرى نوردتها فيما يلي :

5-1- المرحلة التحضيرية:

تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لخدمة غرضين أساسين وهما:

أولاً : القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة ، والهدف التالي هو تنشيط الحصة قصد تحفيز الطلبة على القيام بمجهود بدني وعقلي دائما في صياغ عملية الترقية .

5-2- المرحلة الرئيسية :

وتستعمل الألعاب في هذه المرحلة لتعزيز وتدعيم عملية التعلم وذلك باقتراح ألعاب تخدم هدف الحصة ، بحيث تسمح باكتساب المهارات الحركية والتقنية في وسط تنافسي تنمي فيه جميع الصفات البدنية والعقلية

5-3- المرحلة النهائية :

وتستعمل الألعاب المصغرة رياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسين ويتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد بدني مرتفع ، أما الهدف الثاني فيتمثل في ترك التلاميذ في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير ، ((جهد بدني كبير)) أو إذا كان البرنامج المدرسي يسمح بذلك أي عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية . (. Chachoua Brahim 1992.. P38 .)

6- تصنيف الألعاب المصغرة رياضية :

إن تصنيف الألعاب المصغرة رياضية يعود إلى " اندري ديميابر " حيث صنفها إلى أربعة مجموعات .

6-1- ألعاب جد نشيطة :

وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.

6-2- ألعاب نشيطة :

يكون الجهد في هذه الألعاب عالي، يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي يكون فيه الفريق الثاني في راحة نسبية ، مع أخذ قسط حقيقي وفعال من اللعب .

6-3- ألعاب ذات شدة ضعيفة :

وتتصف هنا كل الألعاب أين يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة ويحمل إلى ملاحظة أنه في حالة ما إذا استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من الأطفال .

6-4- ألعاب ترويحوية تثقيفية :

تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف .

7- ملاحظات خاصة بالألعاب المصغرة رياضية :

تساعد هذه الألعاب التعلم ضمن مختلف الأنشطة وخاصة الرياضات الجماعية ومن جهة أخرى تسمح :

- باشتراك عدد من الأطفال في حالة نقص الوسائل .
- باستغلال الوسائل البسيطة مثل : كرات ذات أشكال وأوزان مختلفة .

نقدم بعض الألعاب المصغرة رياضية كمثال: على المرابي أن يبحث وينوع في اختيار الألعاب باحترام المبادئ التالية :

- القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة .
- تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التعليم والميل إلى التنشيط .

خلاصة الفصل :

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالالعاب المصغرة رياضية من تعريف وتبيان دورها وأهميتها يمكننا أن نقول بأن الألعاب المصغرة رياضية تعد أحد الأنشطة الهامة في مجال التربية البدنية والرياضية المناسبة لجميع الأعمال ولكلا الجنسين على السواء ، وهي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية وإمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة وحب المنافسة.

تمهيد:

تعتبر الضغوط التي تعترض الأفراد في حياتهم اليومية سمة من سمات الحياة المعاصرة ، عصر انفرد بأوضاع وأحداث مثيرة للقلق والتوتر النفسي ، فالتطور التكنولوجي كان له صدى واسع لإحداث تغيرات اجتماعية واقتصادية التي أدت بدورها إلى تغيرات في القيم والمبادئ ، عصر انتشرت فيه الأمراض والعياهات النفسية والاجتماعية ، كلها تصب تحت وطأة الضغوط النفسية.

1- الضغط:

أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة، يحدد هذا التفاوت بعدة عوامل من بين أهمها طبيعة المجتمعات، ودرجة تحضرها وما يفرض ذلك من شدة التفاعل والاعتماد المتبادل بين المؤسسات والأفراد وندرة الموارد وشدة الصراع للفوز بجانب من تلك الموارد والمزايا، وكذلك تعاضم سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات وما تفرضه على نمط الحياة فيها لدرجة دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط. (عبد الحميد محمد علي وآخرون. 37، 2003).

1-1- تعريف الضغط:

قدمت العديد من المفاهيم الخاصة بالضغوط، وسوف نعرض أولاً التعريفات التي قدمتها الموسوعات والقواميس المتخصصة.

◀ تعريف كورسيني:

هو حدث سواء داخلي أو خارجي يصيب الشخص بالإجهاد ويجعله أكثر عرضة للوقوع في قبضة الأمراض سواء النفسية أو النفسية-الجسدية (السيكوسوماتية).

(j, consise, 1987. P.1085)

◀ تعريف وليم الخولي:

في الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي يعرف الضغط بأنه: حالة يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بدنية مستمرة، أحادية ومعنوية وجسمية ونفسية، وتشكل هذه الصعوبات إجهاد لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق. (وليم الخولي: الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، درا المعارف، القاهرة، 1976، ص 436).

أما التعريفات التي قدمت في إطار الدراسات النفسية فقد قدم (محمد مسن غانم) تعريفا حاول من خلاله أن يحيط بكل جوانب الضغوط: الضغوط النفسية هي المعوقات التي تعترض الفرد وتولد لديه حالة من القلق والتوتر ويختلف إدراك الأفراد لهذه المعوقات، كما يختلفون أيضا في طرق مواجهتها، وقليل من الضغوط مفيد ومنشط أما الكثير منها والمستمر فقد تعجل بانهايار الفرد. (محمد حسن غانم ، 2008، ص 43).

2-أنواع الضغوط:

2-1-ضغوط طبيعية:

هي الضغوط التي لا دخل للإنسان فيها مثل الزلازل، العواصف، البراكين، وهنا يتعرض الشخص لهذا الضغط، وتتأبه تبعاً لذلك العديد من العوامل النفسية وأهمها مشاعر القلق والفرع والرعب، وكل ذلك اقتضى تخصص فرع يسمى علم الصدمة ويقصد به الدراسة العلمية والتطبيقية لكافة الآثار التي تترتب على تعرض الفرد لمثل هذه الأحداث الضاغطة.

(Klein, R et Schermer, V, 2000)

2-2-الضغوط الشخصية:

نقصد بها كافة الأحداث التي تكون من صنع البشر مثل: الحروب، الاغتصاب، التعذيب، إضافة إلى العديد من الأحداث التي يتعرض لها الأفراد بصفة مستمرة.

2-3-الضغوط الدراسية:

وتتمثل في القسوة من المعلم في المدرسة أو سخافة المناهج الدراسية أو الفشل في الدراسة، الإهمال والنبذ من المدرسة، الخلافات بين التلاميذ، عدم الحماس للاستمرار في الدراسة، التعرض للفصل من المدرسة.

2-4-الضغوط الخاصة بالعمل: (محمد حسن غانم : مرجع سابق، ص 281)

وتتمثل في البطالة، عدم الرضا عن العمل، قلة الراتب، العمل لا يتفق مع ميول الشخص، الإنذار بالفصل من العمل، الفصل من العمل، كثرة الأعباء والمسؤوليات، الدخول في مشاكل مع المدير أو الرئيس في العمل النقل لموقع عمل جديد.

2-5-الضغوط المالية:

قلة الدخل بحيث لا يفي بالمتطلبات، الاستدانة، العجز في تسديد القروض، ضياع الثروة، الدخول في مشاريع فاشلة، كثرة المال وسهولة الحصول عليه.

2-6-الضغوط من قبل الأصدقاء:

عدم وجود أصدقاء تثق فيهم، الفشل في إقامة علاقة بالآخرين، خيانة احد الأصدقاء، وفاة صديق حميم، التعرض للاعتداء اللفظي أو البدني من الأصدقاء، الوقوع في مشاكل بسبب أخطاء الأصدقاء.

2-7- الضغوط النفسية:

الملل، عدم وجود مجال لإشباع الرغبة، التعرض للنمذ والإهمال، الإصابة بمرض مزمن، انعدام ثقة الآخرين، فقد المكانة داخل الأسرة، نظرة الاحتقار من طرف الآخرين، المستقبل الغامض وغير الأمن، انعدام الإرادة، انعدام المبادئ والقيم .

المبحث الثاني ما حول الضغوط

3- مصادر الضغوط:

إن مصادر الضغوط متنوعة ومتعددة حيث يرى عبد المنعم الحفني 1992 أن أهم مصادر الضغوط ثلاثة مصادر هي الإحباط والذي يحدث حين تحول عقبات ما (سواء داخلية أو خارجية) بين الفرد وتحقيق رغباته، الصراع وهو أخذ مصادر الضغوط، ويحدث عندما يكون على الفرد أن يختار بين هدفين أو دافعين، وإن كل منهما له قيمة، ثم الضغط، ونعرض أهم مصادر الضغوط وقد يكون داخليا مثل الطموحات، المثل العليا التي تدفع الإنسان أن يتحمل فوق طاقته و أن يرهق نفسه وذلك إحساسا منه بالمسؤولية الاجتماعية ومن ثم يضطر الشخص إلى تغيير نشاطه.(عبد المنعم الحفني، 1992، ص 264).

في حين يرى محمود السيد أن التقدم العلمي والتكنولوجي وعمليات التحضر تعد احد مصادر الضغوط الهامة حيث تلعب دورا هاما في زيادة نسبة الاضطرابات السيكوسوماتية في المجتمع و أن نسبتها تزيد خمس مرات في المجتمعات المتقدمة بالمقارنة بالمجتمعات الأقل تقدما، وإن ضغط الدم لدى زواج أمريكا وإفريقيا لا يرجع إلى السلالة، وإنما يرجع لطبيعة الحضارة، ويرى أن المهن والمراكز العليا قد تكون مصدر للضغوط على أصحابها نظرا لما تفرضه من مسؤوليات و أن الظروف التي يمر بها المجتمع كالبطالة تمثل مصادر للضغوط على أفرادها ويستشهد على ذلك بان قرحة المعدة والوهن العصبي والتهاب المعدة قد زادت في اسكتلندا بين العام 1931-1939 نتيجة لارتفاع معدل البطالة في تلك الفترة. (محمود السيد ، 1984، ص 31).

4- مراحل الضغط النفسي:

يعتبر هانز سيلاي Hans Selye من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي ونتائجه السلبية والمرضية، حيث قدم نموذجا من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها اسم متلازمة التكيف

العام "Generale Adaptation Syndrome" ويرى سيلاي أن الضغط استجابة تتكون من ثلاث مراحل:

◀ **مرحلة الإنذار:** (التحذير) وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد وتقوم بإفراز الهرمونات

ويتسارع النبض والتنفس، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة لمواجهة أو الهرب.)

محمد احمد النابلسي ، 1991، ص 285).

◀ **مرحلة المقاومة:** حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة وفيها يشعر الفرد بالقلق والتوتر، مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة حوادث وضعف القرارات المتخذة والعرضة للأمراض خلال هذه المرحلة وذلك لان الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام. (اندرو سيزلاقي، 1991، ص181).

◀ **مرحلة الإنهاك:** وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة، مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفسيولوجية مما يؤدي إلى الانهيار الجسمي أو الانفعالي، فعندما تنهار المقاومة يحل الإرهاق وتظهر الأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل القرحة المعدية، الصداع، ارتفاع ضغط الدم والأخطار التي تشكل تهديدا مباشرا للفرد ويفسر Hebb الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته في التحكم فيها، فيصبح قلقا، ضعيف التركيز، فيقل أيضا أدائه.

5- مستويات الضغط النفسي:

نستطيع دراسة الضغط على ثلاث مستويات مختلفة هي:

◀ **المستوى الفسيولوجي:** يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء منها: ارتفاع معدل التنفس، زيادة في ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطا....الخ.
(Jacqueline, Renaud, **Science et Vie**, N°804, 1984-P 36)

وقد أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني أن هذا الأمر يضطرب عند تعرض الجسم للضغط وبيئت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية وزيادة إفرازاتها مما يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي وحدته. (نصر الدين جابر، 1998، ص 197).

◀ **المستوى النفسي:** يظهر على شكل إحساس بالضيق الذي يصاب أداء أي عمل من الأعمال، (كامل محمد محمد عويضة، 1996، ص 150) كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات وإحباطات فالإحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوج

بالفشل في تحقيق هدف معين أو اجتناب وضعية أو موقف ضاغط، وعندما تتكرر هذه الإحباطات عند الشخص بإمكانها أن تولد ضعفاً.

◀ **المستوى الاجتماعي:** عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولاً الحديث عن التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش بمعزل عن الآخرين، فالفرد حصيلة تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي نشأ فيه وهناك من يرى بان الفرد حيلة هذه الضغوط الاجتماعية كما أن العادات والتقاليد، القيم، المعايير، تمثل قوة اجتماعية هائلة تسبب ضغطاً على الفرد والمجتمع.

6- النتائج المترتبة عن الضغط:

6-1- الحالة الصحية: تسمى الضغوط بالتفاعل الصامت وتكون وراء مشكلات الصداع، إصابات وأمراض القلب، التهاب المفاصل، اضطرابات الجهاز الدموي، اضطرابات الجهاز الدوري، اضطرابات الجهاز الهضمي... الخ

➤ **الصداع:** يعتبر مرض الصداع واحد من أهم الأمراض وأكثرها شيوعاً لدى الأشخاص المعرضين للضغط، إذ انه ينشأ عن عوامل نفسية تؤدي إلى اضطرابات في الجهاز الدوري للفرد وتقود بدورها إلى الصداع، وذلك أن الشخص الذي يصاب بالصداع بصفة مستمرة غالباً ما تحدث أن تجتمع عليه وتتراكم مجموعة من الضغوط لا يستطيع تحملها وحينئذ تؤثر هذه الضغوط على الأوعية الدموية في الرأس، فتتمدد وتؤدي إلى توتر عضلات الوجه والرأس ويتبع الم الصداع.

➤ **أمراض القلب:** إن الأسباب الأكثر توتر لهذه الأمراض هي: إرتفاع ضغط الدم، الإفراط في تعاطي المخدرات، وكذا زيادة الكولسترول ومعلوم أن المشاكل القلبية قد تؤدي إلى أحداث السكتة الناجمة عن تراكم الدهون في شرايين القلب، وقد تبين في حالة الضغط يظهر بعض الأشخاص أكثر استعداداً وقابلية من غيرهم للاضطرابات القلبية حيث يستجيبون للضغوط بالعدوانية.

➤ **اضطرابات الجهاز العصبي:** هناك صلة وثيقة بين الجهاز العصبي و المناعي حيث يتألف الثاني من جملة الخلايا والأجسام المضادة والكريات البيضاء المكلفة بحماية العضوية أمام الاعتداءات والهجومات البكتيرية الخبيثة والميكروبية، وذلك ضد كل نمو غير سليم لخلايا الجسم. لهذا يمكن فهم ما ينجر عن كل اضطراب في الجهاز العصبي عن خسائر في الجهاز المناعي، وقد أكدت

بعض الدراسات أن هذه القابلية المسبقة للمرض تنمو وتتطور على الخصوص لدى الأفراد الذين يملكون إمكانية ضئيلة لممارسة الإدارة والتحكم في حياتهم.

➤ **الاضطرابات التنفسية:** إن حالات الضغط تؤدي إلى تقلص الممرات الهوائية الموصلة للرئتين، وهذا ما يعوق تنفس الفرد ، (عبد الرحمن العيسوي ، 1992 ، ص188).

➤ ويمكن قياس مدى تأثير الضغط على الجهاز التنفسي بواسطة جهاز Pneumograph الذي يسجل التنفس ومدى عمقه والنمط الذي يتخذه ، كما يؤدي الضغط على مستوى الجهاز التنفسي إلى ارتفاع نسبة استهلاك الأكسجين والتي تتم بصعوبة كبيرة.

6-2- الحالة النفسية: نظرا لكون الجسم نظام متكامل فإن أي حلل من شأنه التأثير على الجانب العقلي أو النفسي فالفرد الواقع تحت الضغوط يوصف بأنه سريع التحول في مزاجه وانفعالاته، لديه تقدير منخفض للذات، غير راض عن عمله، يتبنى اتجاهات سلبية نحو عمله ومن أهم هذه العواقب النفسية هي:

➤ **القلق:**

هو حالة من حالات التوتر المرتبطة بالفهم والإحساس بالذنب وعدم الأمان و الحاجة المستمرة إلى إعادة الطمأنينة إلى النفس ويكون مرتبطا بأعراض مرضية جسدية نفسية، مثل: التنفس الزائد عن الحد، صعوبة التنفس، والاضطرابات المعدية، وارتفاع ضغط الدم، وبعد الأرق مؤشرا يعول عليه في تشخيص حالات القلق.

فالقلق يعتبر نذيرا بالخطر الذي يهدد امن وسلامة الفرد النفسية وتقديره لذاته كما يتهدد إحساسه بالسعادة والرضا إذ هو حالة ناجمة من الخوف كما يعتبر واحد من الاستجابات الأكثر شيوعا لدى الأفراد الذين يعانون من ضغوط العمل، ويمكن وضعها أنها حالة انفعالية غير سارة تثيرها مواقف ضاغطة وترتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخوف، وهي وسيلة تمكن الفرد من التعبير عن غرائزه المكنونة والمشاعر الضاغطة.

➤ الاكتئاب:

يعتبر الاكتئاب من أكثر الظواهر النفسية انتشارا ونستطيع القول أن أي واحد منا قد يمتلكه في وقت من الأوقات شعور بالخوف أو الضيق، أو أننا نشعر أحيانا باضطراب يمنعنا من مجارية أنشطة الحياة المعتادة كالعمل وتناول الطعام والنوم فكل هذه المعلومات هي في الغالب دلالة على الاكتئاب النفسي.

وينقسم الاكتئاب إلى ثلاث فئات رئيسية: (Andrer Legrill, 1976, P 19)

- **الحزن:** من الممكن أن يحدث نتيجة لتغير مزاج الفرد حيث لا يستطيع أن يحدد بالضبط ما هي الحادثة المعينة التي جرته إلى هذا الحزن على أن الحزن يمثل هنا المرحلة الأولى من الاكتئاب وغالبا ما تكون فترة قصيرة وعادة لا تتجاوز بضع ساعات أو أيام كما انه لا يؤثر على قدرة الفرد على التفكير وتحليل الأمور.

- **الاكتئاب الشديد:** هذا النوع من الاكتئاب يحدث غالبا بسبب حادثة مثيرة، حيث تكون له أعراضه الواضحة التي يمكن ملاحظتها حسب درجة الاكتئاب، هذا النوع من الاكتئاب يحدث عندما يشعر الفرد أن كل شيء ضاع منه إلى الأبد وان المستقبل لا يبشر بالخير، وهذا الشعور ينعكس على الفرد وسلوكاته حيث نجده غير قادر على تناول طعامه بانتظام. (جيرمي سترنكس ، 2003 ، ص 195).

- **الاكتئاب المزمن:** هذه الدرجة من الاكتئاب لا ترتبط مباشرة بحادثة معينة، حيث يمكن أن تتطور بصورة سريعة لدرجة أن الفرد لا يستطيع أن يحدد متى بدأت حالة الاكتئاب لديه بالضبط، وهذا النوع من الاكتئاب من الممكن أن يتضمن خصائص الاكتئاب الشديد المتمثل في توتر الأعصاب والشعور باليأس، وكثيرا ما ينظر إليه باعتباره شكلا من أشكال الضغوط التي ترهق الفرد وتعمق من شعوره بالقنوط.

➤ الإحباط:

ويعرف بأنه حالة من الحزن لا توجد بينها علاقة وبين التطور المنطقي للأحداث، وقد تتخذ الأشكال الخطيرة من الإحباط شكل اضطرابات كيميائية حيوية، وقد يؤدي الشكل المفرط من أشكال الإحباط إلى الانتحار، ومن التعريفات الأخرى للإحباط انه حالة مزاجية تتميز بالإحساس بالاكتئاب و وهن العزيمة والتعبيرات

الأخرى المزاجية مثل الإحساس باليأس والذنب والإحباط هو حالة انفعالية سيئة ناتجة في اغلب الأحيان عن استحالة بلوغ هدف ما. (جيرمي سترنكس ، 2003، ص 195).

7- الضغط النفسي والمراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الحساسة التي يمر بها الفرد ضمن أطواره المختلفة، إذ أن التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على هذه المرحلة تحدث تقلبات مزاجية في شخصية المراهق، ولعل أهم ما يميز هذه المرحلة هي الضغوط النفسية التي تعترهم نتيجة لتغير الأدوار، فقد أشار اريكسون إلى البعد النفسي والاجتماعي الذي يظهر في مرحلة المراهقة، واعتبر أزمة الهوية من أهم العوامل التي تؤدي إلى ضغوط نفسية عند المراهق.

ومن ناحية أخرى أكد Hampetmeier and kummel (2008) أن فترة (11-19) سنة تزداد فيها مستويات الضغط بشكل ملحوظ ، كونها المرحلة العمرية الحساسة في حياة الفرد التي تتخللها جملة من التغيرات الفسيولوجية، النفسية والمعرفية فقد أشار Jeffrey ، 1999 أنها مرحلة تتسم بالنضج الفسيولوجي للدماغ والجسم، مما يؤدي إلى تغيرات نفسية وبدنية سريعة، وأكد على أن اشتداد الخبرات الانفعالية هي أساس الإصابة بالاضطرابات الانفعالية والسلوك الانتحاري، إذ تعتبر المرحلة الشائعة لبروز الأمراض النفسية، فقد اثبت علمياً أن التغيرات الهرمونية تؤدي إلى شدة التفاعلات المزاجية التي تظهر على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور وغضب واكتئاب عند الإناث

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يتبين لنا تعدد أشكال ومصادر الضغط النفسي لدى الأفراد عامة، ولدى المراهق على وجه الخصوص باعتبار أن مرحلة المراهقة من أهم مراحل الحياة التي يمكن أن يتعرض فيها الفرد إلى ضغوطات داخلية وخارجية تنعكس على الفرد والأسرة، ولعل من ابرز التأثيرات التي تخلفها الضغوط النفسية على فئة المراهقين عدم القدرة على تحقيق التوازن والتوفيق بين المتطلبات الجديدة التي تفرضها المرحلة إذ يؤثر الضغط النفسي على مستوى التوافق النفسي لدى المراهق مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية.

تمهيد

إذا كان الجانب النظري يعتبر الأساس الذي ينطلق منه الباحث في دراسته فإن الجانب الميداني يعتبر من أهم خطوات البحث العلمي، ذلك لأن الذي يعتمد عليه الباحث في الجانب الميداني. يضيف على الدراسة صبغة القابلية للقياس حيث يضع الباحث الفرضيات التي صاغها كحلول مؤقتة لتساؤلات دراسته في الميدان للقياس والتجريب قصد الاثبات أو النفي، وفق خطوات الدراسة المنهجية، ومن خلالها يتوصل الى ترجمة المعلومات الكيفية التي عرضت في الجانب النظري الى معلومات كمية. ومن هذا المنطلق وبعد تطرقنا في الفصول السابقة للمشكلة التي هي محل للدراسة واطارها النظري الذي هو منطلق الباحث والمرجعية التي يستند عليها، سننتقل الى الجانب الميداني، وسنعرض في هذا الفصل الخطوات المنهجية لدراستنا الحالية

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، فبعد الإحساس بالمشكلة تم الاتصال بالمسؤولين على مستوى مديرية التربية بولاية البويرة لإعطاء شروحات وافية تساعدنا في اختيار العينة.

وقد قمنا بدراسة استطلاعية لبعض ثانويات مدينة البويرة قصد الإطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه مع بعض الأساتذة، وذلك للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات، وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

وقد خالصنا لمجموعة من الاستنتاجات كانت بمثابة الموجه لعملية تحضير فرضياتنا وكذلك الاستبيان. (عبد القادر محمود، 1990، ص58)

2- الدراسة الأساسية:

المنهج العلمي المتبع:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، ومن خلال كل هذه المعطيات ونظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها بمعنى معرفة العلاقة الإرتباطية بين المتغيرات، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم، كما نراه مناسباً لدراستنا.

متغيرات البحث:

بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

المتغير المستقل:

وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج.

وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: الألعاب المصغرة.

المتغير التابع:

يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في: **الضغوط النفسية**.

وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها.

2-2- مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه: جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث.

من الناحية الاصطلاحية (هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، أساتذة، أو أي وحدات أخرى)، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بتلاميذ السنة الأولى ثانوي و بالأساتذة الناشطين في ثانويات مدينة البويرة.

واشتمل المجتمع الإحصائي في بحثنا على 18 أستاذ موزعين على 8 ثانويات و 1404 تلميذ موزعين أيضا على 8 ثانويات .

2-3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

العينة الأولى :

حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية أي أننا لم نخص العينة بأي خصائص ومميزات، ولكن خصصت لتلاميذ السنة الأولى من المرحلة الثانوية من الجنسين (ذكور، إناث) ، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية لسببين:

- **السبب الأول:** قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية لأنها أبسط طرق اختيار العينات، وقد احتوى بحثنا على عينة من التلاميذ تقدر بـ **140** تلميذ من أصل **1404** تلميذ أي بنسبة **10%**.

- **السبب الثاني:** العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد، لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو مميزات كالجنس، السن، أو صفات أخرى.

و تتكون العينة من **140** تلميذ، موزعين على ثانويات مدينة البويرة (**8** ثانويات)، تم اختيارها بطريقة عشوائية عن طريق القرعة البسيطة (الصندوق الأسود).

العينة الثانية : كما اخترنا عينة الأساتذة بطريقة قصديه مسحية بحيث أخذنا كل الأساتذة العاملين في ثانويات مدينة البويرة و الذين هم في مجملهم **18** أستاذ موزعين على **8** ثانويات .

والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث:

الرقم	اسم الثانوية	عدد التلاميذ	عدد الأساتذة
01	احمد قادري	17	01
02	محمد الصديق بن يحيى	17	03
03	هواري بومدين	18	02
04	متقن العقيد او عمران	18	02
05	الرائد عبد الرحمان ميرة	18	03
06	كريم بلقاسم	17	02
07	بوشرعين محمد	17	02
08	حمزة بن الحسين العلوي	18	03
المجموع	8	140	18

الجدول رقم(01): يمثل توزيع أفراد العينة على الثانويات.

2-4- مجالات البحث:

من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها قمنا بتحديد ثلاث مجالات:

➤ **المجال البشري:** يتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية، وتلاميذ السنة الأولى ثانوي لثانويات مدينة البويرة وكان عددهم 18 أستاذا و 140 تلميذ من المجتمع الأصلي الذي بلغ 1404 أستاذا.

➤ **المجال المكاني:** قسم إلى جانبين وهما:

- **الجانب النظري:** لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مكتبة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومكتبات أخرى).
- **الجانب التطبيقي:** تم توزيع الاستبيان على أساتذة التربية البدنية والرياضية، و التلاميذ وعلى مستوى ثانويات مدينة البويرة، والتي سبق ذكرها في العينة (أنظر الجدول الخاص بتوزيع أفراد العينة).

➤ **المجال الزمني:** وقد قسم إلى جانبين وهما:

- **الجانب النظري:** لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر فيفري إلى غاية نهاية شهر ماي.
- الجانب التطبيقي:** أما الجانب التطبيقي فقد دام شهرين (ماي ، جوان) وفي هذه المدة قمنا بتحضير الاستبيان وتحكيمة ثم قمنا بتوزيعه وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

2-5- الأدوات المستعملة في البحث:

2-5-1- الاستبيان:

لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة، لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.

2-5-2- أشكال الاستبيان:

الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون ب: نعم أو لا.

الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.

الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسباً. (حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى.. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية.. منشئة المعارف: الإسكندرية، ص203-205).

وجاء الاستبيان إجرائيا كما يلي:

استبيان خاص بالأساتذة: ويضم ثمانية عشر سؤالاً (18) موزعة على ثلاث محاور وكل محور يحتوي على ستة الأسئلة (06 أسئلة).

استبيان خاص بالتلاميذ : ويضم خمسة عشر سؤالاً (15) موزعة على ثلاث محاور وكل محور يحتوي على خمسة أسئلة (05 أسئلة).

2-5-3- أسلوب توزيع الاستبيان:

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، وعرضه علي بعض الأساتذة بغرض المعاينة والتحكيم والموافقة عليه من طرف المشرف، قمنا بتوزيع معظم الاستمارات بطريقة مباشرة أي منا إلي الأساتذة، والأخرى عن طريق إرسالها.

2-5-4- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الاداة):

• صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو ان يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.

وبعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.

للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

2-5-5- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض استمارة الاستبيان الخاص بالأساتذة على أربعة أساتذة محكمين ، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيمه وذلك لمراعاة إمكانية توافق العبارات بالمحاور، وكذا المحاور بالفرضيات وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات.

وقد تمّ تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفرت عنه من جانب صدق الاستبيان.

- الجدول رقم (02): تحكيم الاستبيان (صدق المحكمين) من حيث الموضوعية.

المصححين	الرتبة العلمية	الجامعة	الرد (الرأي)
1	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق + بعض التعديل
2	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	موافق + بعض التعديل
3	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	موافق + بعض التعديل
4	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	موافق + بعض التعديل

3- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة.. الخ، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

3-1- النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية): بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالأساتذة، قمنا بعملية تفرغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

$$\begin{array}{l} \text{التكرارات} \\ \text{\% النسبة المئوية} \end{array} = \frac{\text{ت} \times 100}{\text{ع}}$$

ع ← 100% ←
ت ← س ←

حيث أن:

- ع: تمثل عدد أفراد العينة.

- ت: يمثل عدد التكرارات.

الإجابة ب نعم = 17 ، والإجابة ب لا = 1.

بعد تطبيق الطريقة المألوفة لحساب النسب المئوية "الطريقة الثلاثية"، تكون النتيجة كما يلي:

مجموع عدد الإجابات ب: نعم 100×17		
الإجابة ب: نعم =	$\frac{100 \times 17}{18}$	$= 94.44$
المجموع الكلي لأفراد العينة "ع"	18	
مجموع عدد الإجابات ب: لا 100×1		
الإجابة ب: لا =	$\frac{100 \times 1}{18}$	$= 5.55$
المجموع الكلي لأفراد العينة "ع"	18	

ولمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب χ^2 نجد χ^2 المجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختيارها.

$$\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2$$

$$= \chi^2$$

3-2- اختبار χ^2 :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان ، ويتكون هذا القانون من:

التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).

جدول χ^2 يحتوي هذا الجدول على:

χ^2 المجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع χ^2 المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.

درجة الحرية: وقانونها هو [ن - 1] ، حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة.

مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01

• الاستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج χ^2 المحسوبة نقوم بمقارنتها ب χ^2 المجدولة فإذا:

- كانت χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية

البديلة H_1 التي تقول بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.

وإذا كانت χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 المجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H_0 التي تقول بأنه لا توجد

فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

* الجدول رقم (03): نموذج تطبيقي لكيفية حساب كا²:

- مثال لكيفية حساب كا²:

الحساب الإجابات	ت ح	تن	ت ح - تن	(ت ح - تن) ²	$\frac{(ت ح - تن)^2}{تن}$
نعم	17	9	8	64	7.11
لا	01	9	-8	64	7.11
المجموع	18	18			14.22

- شرح المثال:

- التكرارات المشاهدة: 17، 01.
- التكرارات المتوقعة: 9 .
- كا² المجدولة: 3.84
- كا² المحسوبة: 14.22
- درجة الحرية: [ن - 1]، 1=1-2.
- مستوى الدلالة: 0.05
- الاستنتاج الإحصائي: دال.

خلاصة:

بعد تطرقنا في الفصول السابقة للمشكلة التي هي محل للدراسة واطارها النظري و المنهجي الذي هو منطلق الباحث والمرجعية التي يستند عليها، انتقلنا الى الجانب التحليل، وسنعرض في هذا الفصل النتائج تبعا لمتغيرات الدراسة وفقا لخصائص العينة لدراستنا الحالية .

1- عرض وتحليل النتائج :

1-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالأساتذة :

- المحور الأول: للألعاب المصغرة الرياضية دور في التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي.

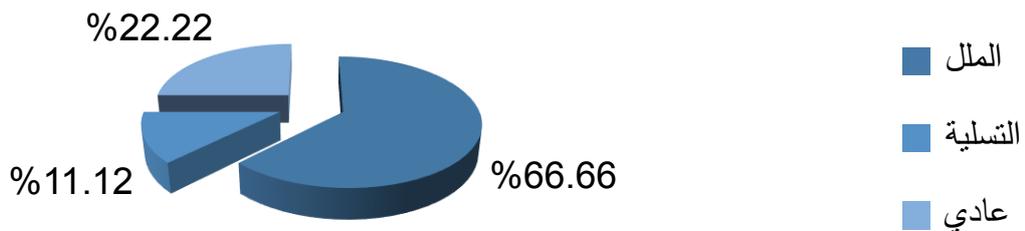
السؤال رقم 01 : كيف يشعر التلاميذ في حالة عدم برمجة الألعاب المصغرة الرياضية أثناء الحصة ؟

الغرض من السؤال : معرفة كيف يشعر التلاميذ في الحصة التي لا تبرمج فيها الألعاب المصغرة الرياضية.

الجدول رقم 04 : يمثل إجابات الأساتذة حول شعور التلاميذ في حال عدم برمجة الألعاب المصغرة الرياضية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى دلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
الملل	12	66.66%	9.33	5.99	0.05	2	دال
التسلية	2	11.12%					
عادي	4	22.22%					
المجموع	18	100%					

تمثيل نسبي للجدول رقم 04



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 04 يتضح أن نسبة 66.66% من الأساتذة أجابوا أن التلاميذ يشعرون بالملل في حال عدم برمجة الألعاب المصغرة الرياضية أثناء الحصة ، في حين أن 22.22% من الأساتذة يرون أن شعور التلاميذ عادي بينما أجاب 11.12% من الأساتذة بان التلاميذ يشعرون بالتسلية ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 04 وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 02 ، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب : 9.33 ، اكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي = 5.99 ، هذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية

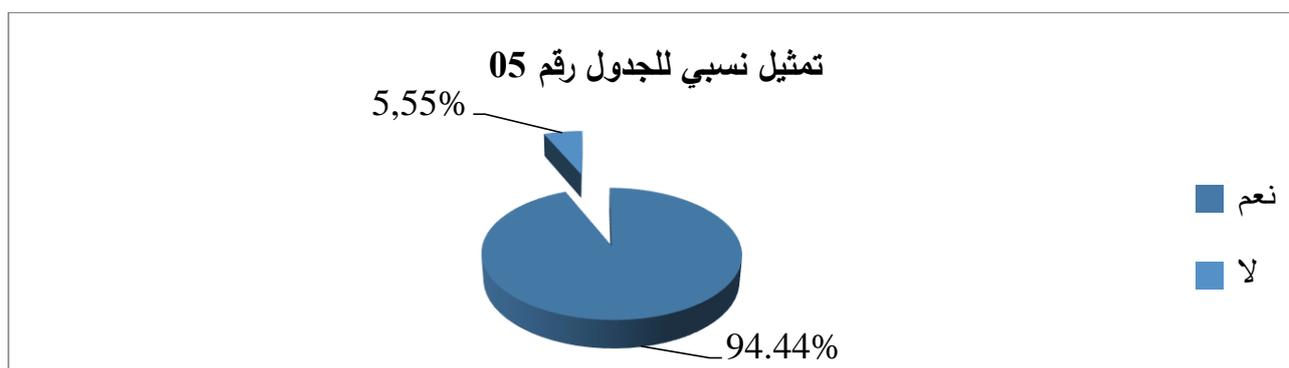
-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن الحصة التي لا تبرمج فيها الألعاب المصغرة الرياضية يشعر فيها التلاميذ بالملل ، وهذا ما يتماشى مع ما تطرقنا إليه في الفصل الثاني أين ذكرنا أهمية الألعاب المصغرة الرياضية و التي تضيف على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية .

السؤال رقم 02 : هل يشعر التلاميذ بالارتياح عندما تحتوي الحصة على مجموعة كثيرة من الألعاب المصغرة الرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة شعور التلاميذ في الحصة التي تحتوي على مجموعة كبيرة من الألعاب المصغرة الرياضية.

الجدول رقم 05 : يمثل إجابات الأساتذة حول شعور التلاميذ في الحصة التي تحتوي على مجموعة كبيرة من الألعاب المصغرة الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	17	94.44%	214.2	3.84	0.05	1	دال
لا	1	5.55%					
المجموع	18	100%					



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 05 يتضح أن نسبة 94.44 % من الأساتذة أجابوا أن التلاميذ يشعرون بالارتياح عندما تحتوي الحصة على مجموعة كبيرة من الألعاب المصغرة الرياضية ، في حين أن 5.55 % من الأساتذة أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 05 ، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب : 14.22 ، اكبر من قيمة كا² الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن الحصة التي تحتوي على مجموعة كبيرة من الألعاب المصغرة الرياضية يشعر فيها التلاميذ بارتياح ، الشيء الذي يعكس طبيعة الألعاب المصغرة الرياضية والذي تطرقنا إليه في الفصل الثاني في تعريف الألعاب المصغرة الرياضية والتي هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية .

السؤال رقم 03 : هل ترى أن الألعاب المصغرة الرياضية وحدها كافية للتقليل من القلق لدى التلاميذ ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كانت الألعاب المصغرة الرياضية وحدها تكفي للتقليل من القلق لدى التلاميذ .

الجدول رقم 06:يمثل إجابات الأساتذة حول الألعاب المصغرة الرياضية وهل تكفي وحدها للتقليل من القلق لدى التلاميذ .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	4	%22.22	5.55	3.84	0.05	1	دال
لا	14	%77.28					
المجموع	18	%100					

تمثيل نسبي للجدول رقم 06



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 06 يتضح أن نسبة 22.22 % من الأساتذة أجابوا أن الألعاب المصغرة الرياضية تكفي وحدها للتقليل من القلق لدى ، في حين أن 77.28% من الأساتذة يرون أن الألعاب المصغرة الرياضية لا تكفي وحدها للتقليل من القلق لدى التلاميذ ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 06 ، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب : 5.55 ، اكبر من قيمة كا² الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية وحدها لا تكفي للتقليل من القلق ، وهذا راجع إلى تعدد الوسائل التي تساهم في التقليل من القلق حيث لا يمكن مفاضلة وسيلة عن الأخرى ، بالإضافة إلى الطبيعة المعقدة لظاهرة القلق خاصة في مرحلة المراهقة .

السؤال رقم 04 :حسب رأيك هل هناك نوع من الألعاب المصغرة الرياضية مناسبة للتقليل من القلق لدى التلاميذ ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان هناك نوع من الألعاب المصغرة الرياضية مناسبة للتقليل من القلق .

الجدول رقم 07 : يمثل إجابات الأساتذة حول وجود نوع من الألعاب المصغرة الرياضية مناسب للتقليل من القلق .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	15	83.33%	8	3.84	0.05	1	دال
لا	3	16.67%					
المجموع	18	100%					



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 07 يتضح أن نسبة 83.33% من الأساتذة أجابوا أن هناك نوع من الألعاب المصغرة الرياضية مناسبة للتقليل من القلق لدى التلاميذ ، في حين أن 16.67% من الأساتذة أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 07 ، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب : 8 ، أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

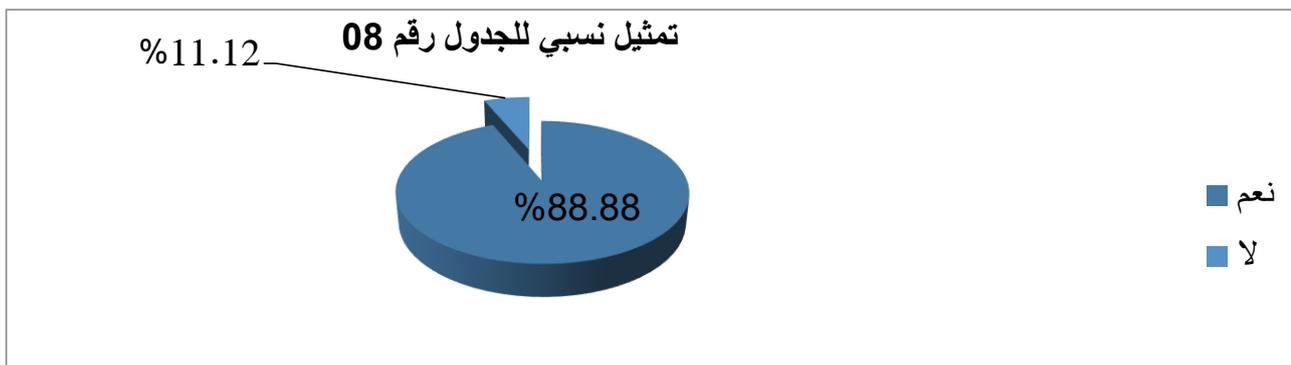
-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن هناك نوع من الألعاب المصغرة الرياضية مناسب للتقليل من القلق لدى التلاميذ بحيث يجمع معظم الأساتذة على أن الألعاب التنافسية الجماعية المسلية مناسبة للتقليل من القلق لدى التلاميذ وتندرج هذه الألعاب ضمن الألعاب الجد نشطة على حسب التصنيف الذي وضعه " اندري ديميابر " وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته ، ومن الألعاب التي ذكرها بعض الأساتذة : لعبة التميريرات العشرة ، الجري من جانب لآخر بعيدا عن الصيادين قراصنة الذهب لعبة النار و الماء....الخ

السؤال رقم 05 : حسب رأيك هل الألعاب المصغرة الرياضية تقلل من التوتر لدى التلاميذ ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان الألعاب المصغرة الرياضية تقلل من التوتر لدى التلاميذ .

الجدول رقم 08 : يمثل إجابات الأساتذة حول تقليل الألعاب المصغرة الرياضية من التوتر لدى التلاميذ

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	16	88.88%	10.88	3.84	0.05	1	دال
لا	2	11.12%					
المجموع	18	100%					



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 08 يتضح أن نسبة 88.88% من الأساتذة أجابوا أن الألعاب المصغرة الرياضية تقلل من التوتر لدى التلاميذ ، في حين أن 11.12% من الأساتذة أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 08 ، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب : 10.88 ، أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

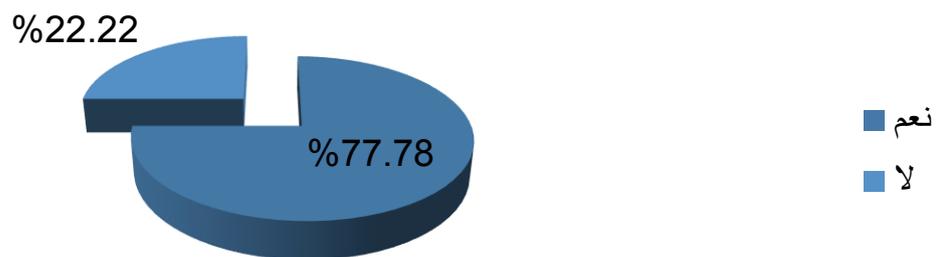
-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية تقلل من التوتر لدى التلاميذ ، بحيث أنها من الأنشطة الهامة التي تضيف على الحصة جو حماسي من شأنه أن يقلل من حالة التوتر لدى التلميذ وهذا ما أكده عبد الحميد شرف على أنها ألعاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها فتتمد لصاحبها البهجة والسرور وفي نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية معقدة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرونة والبساطة

السؤال رقم 06 : في رأيك هل تساهم الألعاب المصغرة الرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت الألعاب المصغرة الرياضية تساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ . الجدول رقم 09 : يمثل رأي الأساتذة في الألعاب المصغرة الرياضية هل تساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	14	%77.78	5.55	3.84	0.05	1	دال
لا	4	%22.22					
المجموع	18	%100					

تمثيل بياني للجدول رقم 09



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 09 يتضح أن نسبة %77.78 من الأساتذة أجابوا أن الألعاب المصغرة الرياضية تساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ ، في حين أن % 22.22 من الأساتذة أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 09 ، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب : 5.55 ، اكبر من قيمة كا² الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية تساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ ، حيث انها تعمل على تخطي الأخطاء بالجو الذي تزرعه في نفوس التلاميذ من الفرح و التكافل فيما بينهم و التسامح الذي يؤدي إلى رفع الثقة بالنفس .

- المحور الثاني: للألعاب المصغرة الرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي.

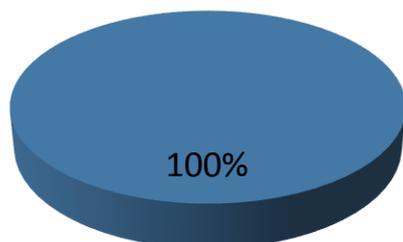
السؤال رقم 07 : هل الألعاب المصغرة الرياضية تزيد من نشاط التلاميذ أثناء الحصة ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت الألعاب المصغرة الرياضية تزيد من نشاط التلاميذ أثناء الحصة
الجدول رقم 10: يمثل إجابات الأساتذة حول الألعاب المصغرة الرياضية هل تزيد من نشاط التلاميذ أثناء الحصة .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	18	%100	18	3.84	0.05	1	دال
لا	0	%00					
المجموع	18	%100					

تمثيل نسبي للجدول رقم 10

0%



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 10 يتضح أن نسبة 100% من الأساتذة أجابوا أن الألعاب المصغرة الرياضية تساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 10 ، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب : 18 ، اكبر من قيمة كا² الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية تزيد من نشاط التلاميذ أثناء الحصة لأنهم يجدون فيها المتعة والحرية التي تبعدهم عن الأساليب السلطوية بالإضافة إلى أنها ألعاب تتسم بالمنافسة التي تجعل التلاميذ يحسون بالنشاط والحماس ويبدلون المجهود غير مبالغين بالتعب وهذا ما

أكده عطيات محمد خطاب : على أنها مجموعة متعددة من ألعاب الكرات وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك والتي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها

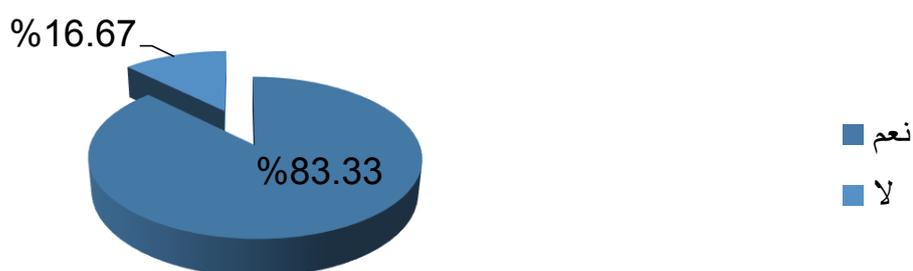
السؤال رقم 08 : في رأيك هل الألعاب المصغرة الرياضية تجعل التلاميذ سعداء؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت الألعاب المصغرة الرياضية تجعل التلاميذ سعداء .

الجدول رقم 11 : يمثل رأي الأساتذة في الألعاب المصغرة الرياضية هل تجعل التلاميذ سعداء .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	15	83.33%	8	3.84	0.05	1	دال
لا	3	16.67%					
المجموع	18	100%					

تمثيل نسبي للجدول رقم 11



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 11 يتضح أن نسبة 83.33% من الأساتذة أجابوا أن الألعاب المصغرة الرياضية تجعل التلاميذ سعداء ، في حين أن 16.67% من الأساتذة أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 11 ، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب : 8 ، أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية

-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية تجعل التلاميذ سعداء بحيث أنها تخلص التلميذ من العزلة والانطواء والذي يعوضه بالرضا و التفاعل والسعادة أثناء اللعب ، وهذا دائما يأتي في سياق ما أكده عطيات محمد خطاب أن الألعاب المصغرة الرياضية تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس الشيء نفسه أكده عبد الحميد شرف أن الألعاب المصغرة الرياضية تتصف بالمرح والسرور والحيوية لوجود عامل المنافسة وهذا ما يجعل التلميذ يتعلق بها

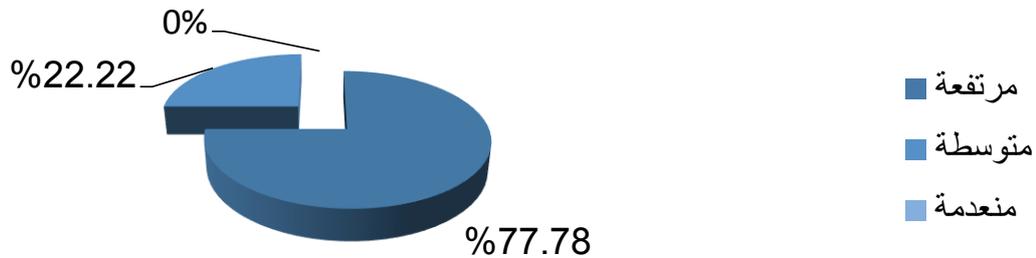
السؤال رقم 09 : كيف ترى معنويات التلاميذ عندما تستعمل الألعاب المصغرة الرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة معنويات التلاميذ عند استعمال الألعاب المصغرة الرياضية .

الجدول رقم 12 : يمثل إجابات الأساتذة حول معنويات التلاميذ عند استعمال الألعاب المصغرة الرياضية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى دلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
متوسطة	4	22.22%	17.33	5.99	0.05	2	دال
مرتفعة	14	77.78%					
منعدمة	0	00%					
المجموع	18	100%					

تمثيل بياني للجدول رقم 12



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 12 يتضح أن نسبة 77.78% من الأساتذة أجابوا أن معنويات التلاميذ تكون مرتفعة عندما تستعمل الألعاب المصغرة الرياضية ، في حين أن 22.22% من الأساتذة أجابوا عكس ذلك ، بينما لا يوجد من يرى أنها تكون منعدمة ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 12 ، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب : 17.33 ، اكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي = 5.99 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

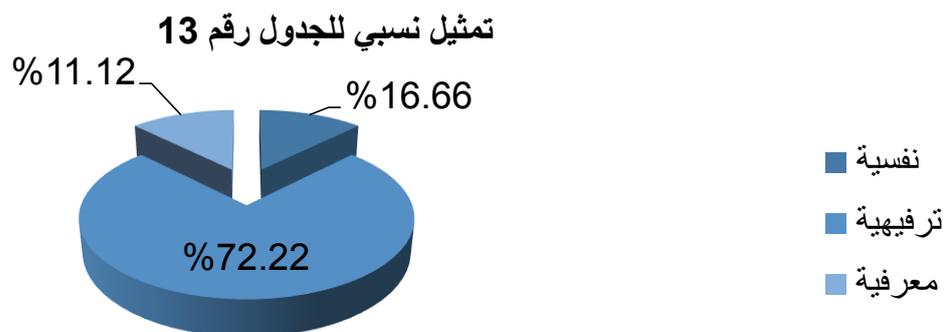
-**الاستنتاج :** مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية ترفع من معنويات التلاميذ فهي تساعد على الاتصال الهادف والجيد بين الأستاذ والتلاميذ ، والتلاميذ بعضهم البعض كما أن ممارستها يؤدي إلى المتعة النفسية التي تنثير دافعية التلميذ .

السؤال رقم 10 : ما هي الأهداف الأكثر تحققا من خلال الألعاب المصغرة الرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة الأهداف الأكثر تحققا من خلال الألعاب المصغرة الرياضية .

الجدول رقم 13 : يمثل إجابات الأساتذة حول الأهداف الأكثر تحققا من خلال الألعاب المصغرة الرياضية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى دلالة α	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نفسية	3	16.66%	12.33	5.99	0.05	2	دال
ترفيهية	13	72.22%	12.33	5.99	0.05	2	دال
معرفية	2	11.12%	12.33	5.99	0.05	2	دال
المجموع	18	100%	12.33	5.99	0.05	2	دال



-تحليل ومناقشة النتائج :

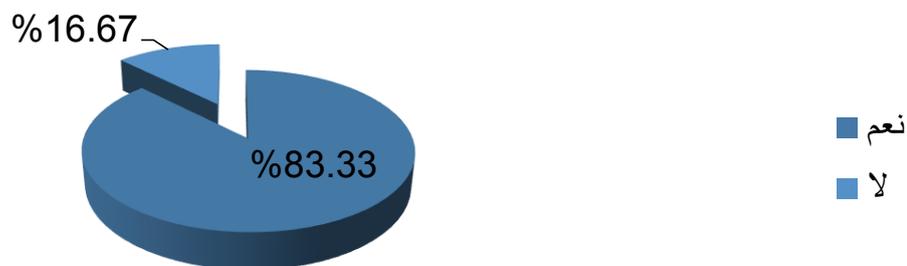
من خلال الجدول رقم 13 يتضح أن نسبة 72.22% من الأساتذة أجابوا أن الأهداف الأكثر تحققاً من خلال الألعاب المصغرة الرياضية هي أهداف ترفيهية ، في حين أن 16.66% من الأساتذة يرون أن الأهداف النفسية هي الأكثر تحققاً ، بينما يرى 11.12% من الأساتذة الأهداف المعرفية أكثر تحققاً وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 13 ، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 02 ، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب : 12.33 ، أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي = 5.99 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية الأهداف الترفيهية هي الأكثر تحققاً من خلال الألعاب المصغرة الرياضية فيما تليها الأهداف النفسية و المعرفية بنفس الدرجة ، فالألعاب المصغرة الرياضية هي وسيلة تربوية ترفيهية بالدرجة الأولى .

السؤال رقم 11 : في رأيك هل تساهم الألعاب المصغرة الرياضية في مقاومة الخوف من الفشل ؟
 الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت الألعاب المصغرة الرياضية تساهم في مقاومة الخوف من الفشل
 الجدول رقم 14 : يمثل رأي الأساتذة في مساهمة الألعاب المصغرة الرياضية في مقاومة الخوف من الفشل .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	15	%83.33	8	3.84	0.05	1	دال
لا	3	%16.67					
المجموع	18	%100					

تمثيل نسبي للجدول رقم 14



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 14 يتضح أن نسبة %83.33 من الأساتذة أجابوا أن الألعاب المصغرة الرياضية تساهم في مقاومة الخوف من الفشل ، في حين أن % 16.67 من الأساتذة أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 14 ، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب : 8 ، اكبر من قيمة كا² الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية

-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية تساهم في مقاومة الخوف من الفشل ، بحيث توفر للتلميذ جو من الحرية و هذا يعود إلى مرونة القوانين التي تتحكم في هذه الألعاب بحيث

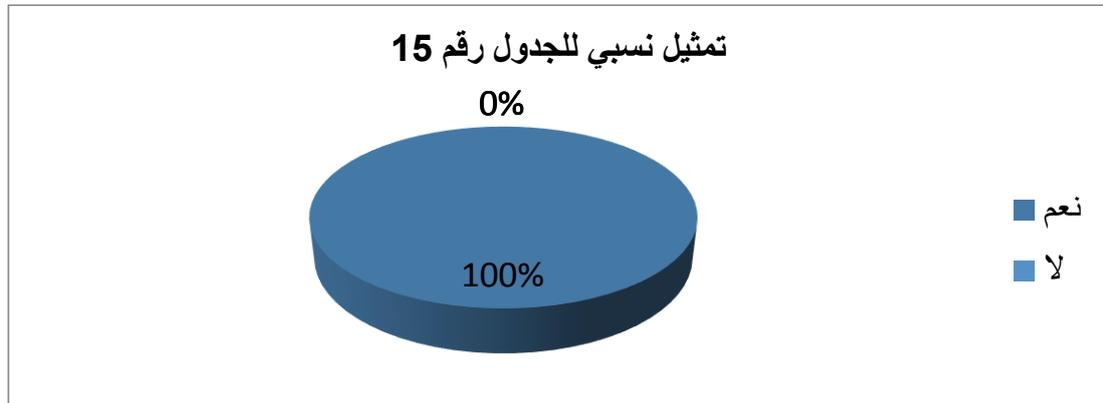
يتعلم التلميذ أن الفشل ليس شيئاً سيئاً و إنما طريقة للتعلم من الأخطاء فعلى التلميذ أن يعمل فقط على تحسين الأخطاء .

السؤال رقم 12 : هل تلاحظ أن هناك تغير في نفسية التلاميذ بين التمس والفتور عندما لا تستعمل الألعاب المصغرة الرياضية أثناء الحصة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك تغير في نفسية التلاميذ عندما لا تستعمل الألعاب المصغرة الرياضية .

الجدول رقم 15 : يمثل إجابات الأساتذة حول ملاحظة التغير في نفسية التلاميذ عندما لا تستعمل الألعاب المصغرة الرياضية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى دلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	18	%100	18	3.84	0.05	1	دال
لا	0	%00					
المجموع	18	%100					



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 15 يتضح أن نسبة 100% من الأساتذة أجابوا أن هناك تغير في نفسية التلاميذ عندما لا تستعمل الألعاب المصغرة الرياضية ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 15 ، وهو ما يؤكد

مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب : 18 ، اكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن الاضطرابات التي تحدث في نفسية التلاميذ وسلوكياتهم راجعة إلى انخفاض روح التنافس والحرية التي يجدونها في الألعاب المصغرة الرياضية والتي تجعل مزاج التلاميذ أكثر ثباتاً في جو النشاط والحيوية أثناء اللعب .

• المحور الثالث: تساهم الألعاب المصغرة الرياضية في تغيير طريقة التعامل مع الضغط النفسي .

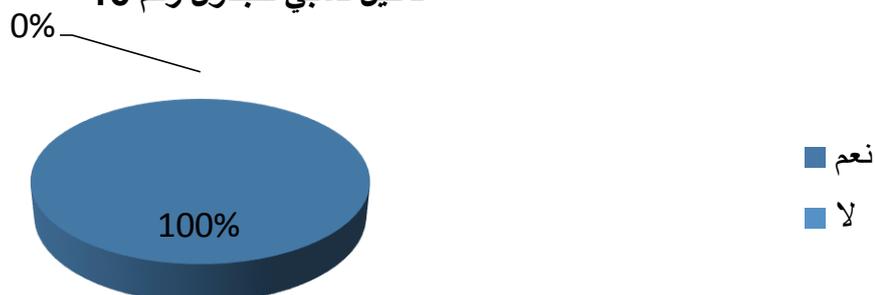
السؤال رقم 13 : حسب رأيك هل تزيد الألعاب المصغرة الرياضية من ذكاء التلاميذ وقدرتهم على حل المشكلات المعقدة ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت الألعاب المصغرة الرياضية تزيد من ذكاء التلاميذ و قدرتهم على حل المشكلات المعقدة .

الجدول رقم 16 : يمثل رأي الأساتذة في زيادة الألعاب المصغرة الرياضية من ذكاء التلاميذ وقدرتهم على حل المشكلات .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	18	100%	18	3.84	0.05	1	دال
لا	0	0%					
المجموع	18	100%					

تمثيل نسبي للجدول رقم 16



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 16 يتضح أن نسبة 100% من الأساتذة أجابوا أن الألعاب المصغرة الرياضية تزيد من ذكاء التلاميذ وقدرتهم على حل المشكلات المعقدة جعل التلاميذ سعداء ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 16 وهو ما يؤكد مقدار K^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة K^2 المحسوبة التي تقدر ب : 18 ، اكبر من قيمة K^2 الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية

-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية تزيد من ذكاء التلاميذ وقدرتهم على حل المشكلات المعقدة ، فالألعاب المصغرة الرياضية يكثر فيها التنافس ما يجعل التلميذ يشعر بالمسؤولية لمواجهة التحديات واكتساب النشاط الذي يؤدي إلى النجاح و كما يرى معظم الأساتذة أن بعض الألعاب المصغرة الرياضية تكون في شكل الوضعية المشكلة تتطلب من التلميذ استعمال ذكائه لحل المشكلة لذا فحل المشكلات عن طريق الألعاب المصغرة الرياضية يزيد من ذكاء التلاميذ .

السؤال رقم 14 : هل الألعاب المصغرة الرياضية تساعد التلاميذ على التفكير واتخاذ القرار السليم ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كانت الألعاب المصغرة الرياضية تساعد التلاميذ على التفكير واتخاذ القرار السليم

الجدول رقم 17 : يمثل إجابات الأساتذة حول مساعدة الألعاب المصغرة الرياضية التلاميذ على التفكير السليم .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	K^2 المحسوبة	K^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	16	88.88%	10.88	3.84	0.05	1	دال
لا	2	11.12%					
المجموع	18	100%					



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 17 يتضح أن نسبة 88.88% من الأساتذة أجابوا أن الألعاب المصغرة الرياضية تساعد التلاميذ على التفكير واتخاذ القرار السليم ، في حين أن نسبة 11.12 من الأساتذة أجابوا عكس ذلك وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 17 ، وهو ما يؤكد مقدار Ka^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 حيث أن قيمة Ka^2 المحسوبة التي تقدر ب : 10.88 ، أكبر من قيمة Ka^2 المجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية

-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية تساعد على التفكير واتخاذ القرار السليم نظرا لتوفرها على جو من الحماس و الحرية ما يكسب التلميذ ثقة بنفسه تجعله لا يتردد في اتخاذ القرار السليم ، كما انه من خصائص الألعاب المصغرة الرياضية أنها تحتوي إلى جانب المجهود البدني مجهود عقلي ما يساعد التلميذ على تنشيط الوظائف الفكرية كالانتباه والإدراك والربط بين العناصر المختلفة، فالتلميذ يستخدم قواه الجسدية والعقلية ليحقق انتباها دقيقا وإدراكا جيدا من ثم اتخاذ القرار السليم وهذا ما اشرنا إليه في الفصل الاول في خصائص الألعاب المصغرة الرياضية انظر الصفحة (22)

السؤال رقم 15 : هل تساعد الألعاب المصغرة الرياضية التلاميذ في السيطرة على الذات والتحكم في الحركات الرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كانت الألعاب المصغرة الرياضية تساعد التلاميذ في السيطرة على الذات والتحكم في الحركات الرياضية .

الجدول رقم 18 : يمثل إجابات الأساتذة حول مساعدة الألعاب المصغرة الرياضية التلاميذ في السيطرة على الذات والتحكم في الحركات الرياضية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	15	%83.33					
لا	3	%16.67					
المجموع	16	%100	8	3.84	0.05	1	دال



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 18 يتضح أن نسبة %83.33 من الأساتذة أجابوا أن الألعاب المصغرة الرياضية تساعد التلاميذ في السيطرة على الذات والتحكم في الحركات الرياضية ، في حين أن % 16.67 من الأساتذة أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 18 ، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب : 8 ، اكبر من قيمة كا² الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية

-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية تساعد التلاميذ في السيطرة على الذات والتحكم في الحركات الرياضية ، بحيث أن طبيعة الألعاب المصغرة الرياضية تدخل في نفس التلميذ الشعور بأنه حر ومستقل وأنه قادر على السيطرة على ذاته ، بالإضافة إلى أن لاستعمالها في درس التربية البدنية والرياضية دور في عملية التعلم الحركي وهذا ما اشرنا إليه في الفصل الاول في عنصر أهداف الألعاب المصغرة الرياضية انظر الصفحة (22).

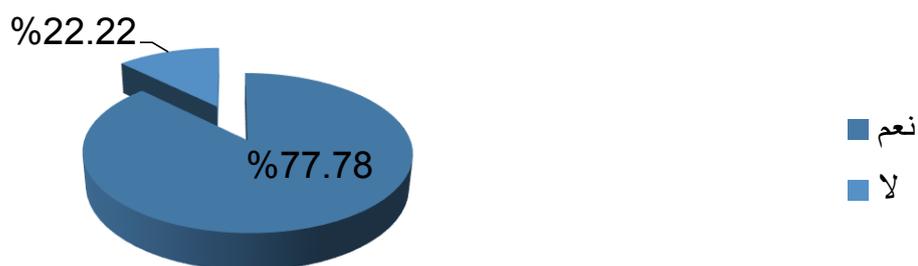
السؤال رقم 16 : حسب رأيك هل الألعاب المصغرة الرياضية تنمي في التلاميذ الصبر والتغلب على الصعاب ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كانت الألعاب المصغرة الرياضية تنمي في التلاميذ الصبر و التغلب على الصعاب.

الجدول رقم 19 : يمثل رأي الأساتذة حول تنمية الألعاب المصغرة الرياضية في التلاميذ الصبر والتغلب على الصعاب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	14	%77.78	5.55	3.84	0.05	1	دال
لا	4	%22.22					
المجموع	18	%100					

تمثيل نسبي للجدول رقم 19



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 19 يتضح أن نسبة %77.78 من الأساتذة أجابوا أن الألعاب المصغرة الرياضية تنمي في التلاميذ الصبر والتغلب على الصعاب ، في حين أن % 22.22 من الأساتذة أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 19 ، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب : 5.55 ، اكبر من قيمة كا² الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية

-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية تنمي في التلاميذ الصبر والتغلب على الصعاب فتعود التلميذ على التعب في جو من المتعة وعلى تقلب نتائج النجاح أو الإخفاق أثناء التنافس. هذا ينمي عنده الصبر والسيطرة على انفعالاته .

السؤال رقم 17 : هل ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية توحد العلاقة بين التلاميذ والتعاون على حل المشاكل والصعوبات ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كانت الألعاب المصغرة الرياضية توحد العلاقة بين التلاميذ والتعاون على حل المشاكل والصعوبات .

الجدول رقم 20 : يمثل إجابات الأساتذة حول ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية و توطيد العلاقة بين التلاميذ .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	18	%100	18	3.84	0.05	1	دال
لا	0	%00					
المجموع	18	%100					



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 20 يتضح أن نسبة 100% من الأساتذة أجابوا أن الألعاب المصغرة الرياضية الرياضية توطن العلاقة بين التلاميذ والتعاون على حل المشاكل والصعوبات ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 20 ، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب : 18 ، أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

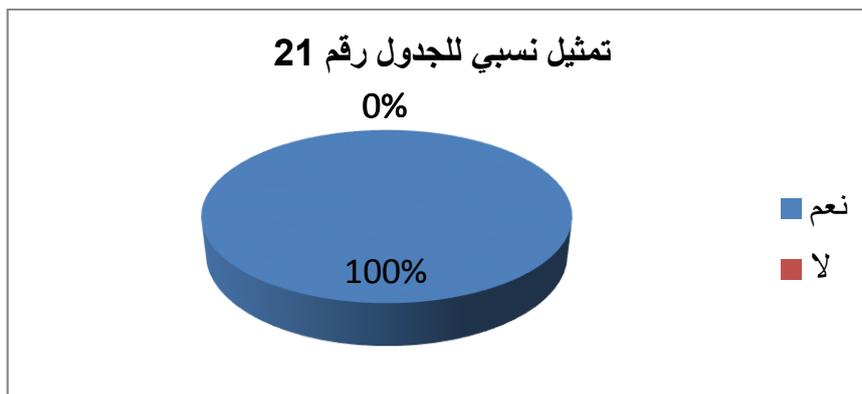
-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية الرياضية توطن العلاقة بين التلاميذ والتعاون على حل المشاكل والصعوبات باعتبارها وسيلة تربوية تهدف إلى تدعيم الاتصال بين التلاميذ ، الشيء الذي يخلق بينهم المودة والصداقة ، كما أنها تجعلهم أكثر تماسكا مما يدفعهم إلى التعاون أين يجدون أنفسهم في حو جماعي متكافل.

السؤال رقم 18 : حسب رأيك هل تساهم الألعاب المصغرة الرياضية في إبعاد التلاميذ عن التفكير السلبي ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت الألعاب المصغرة الرياضية تساهم في إبعاد التلاميذ عن التفكير السلبي .

الجدول رقم 21 : يمثل رأي الأساتذة في مساهمة الألعاب المصغرة الرياضية في إبعاد التلاميذ عن التفكير السلبي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	18	100%	18	3.84	0.05	1	دال
لا	0	00%					
المجموع	18	100%					



-تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 21 يتضح أن نسبة 100% من الأساتذة أجابوا أن الألعاب المصغرة الرياضية تساهم في إبعاد التلاميذ عن التفكير السلبي ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 21 ، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب : 18 ، اكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية

-الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية تساهم في إبعاد التلاميذ عن التفكير السلبي ، هذا راجع إلى الجو الذي توفره من الحرية والمتعة ما يكسب التلميذ ثقة بالنفس والتي هي أولى خطوات التخلص من التفكير السلبي ، بالإضافة إلى أن التلميذ يكون مرتبط باللعبة والتنافس وحب الفوز ، لكن تبقى مساهمة وليس إبعاد كلي عن التفكير السلبي.

1-2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ :

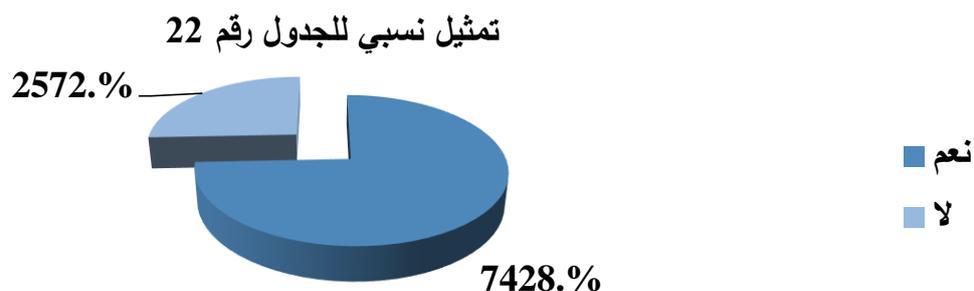
- المحور الأول : للألعاب المصغرة الرياضية دور في التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

السؤال رقم 01 : هل تفضل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب المصغرة الرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة هل يفضل التلاميذ ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب المصغرة الرياضية.

الجدول رقم 22 : يمثل إجابات التلاميذ حول تفضيل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب المصغرة الرياضية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	104	%74.28	33.02	3.84	0.05	1	دال
لا	36	%25.72					
المجموع	140	%100					



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 22 يتضح أن نسبة 74.28% من التلاميذ أجابوا أنهم يفضلون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب المصغرة الرياضية ، في حين أن 25.72% من التلاميذ لا يفضلون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب المصغرة الرياضية ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 22 وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب : 33.02 ، أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي = 3.84 ، هذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

- الاستنتاج :

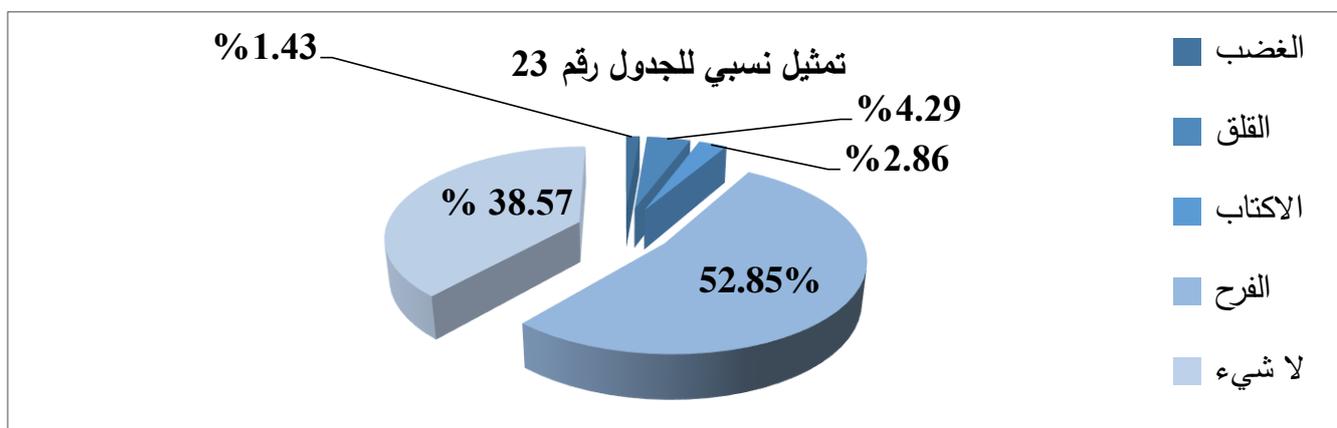
مما سبق نستنتج أن معظم التلاميذ يفضلون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب المصغرة الرياضية لما لها من أسلوب ممتع يخرج التلميذ من الجو الروتيني التقليدي وتوفر له جو من السعادة والحرية وهذا ما يؤكد : حسن السيد أبو عبده وان من الأغراض الهامة التي تحققها الألعاب الصغيرة هي : التشويق والجاذبية التي تدفع بالأفراد للمشاركة بفاعلية في النشاط الحركي ، المرح والبهجة من خلال ظروف اللعب مما يضفي عليها بعدا ترويحيا

السؤال رقم 02 : ما هو شعورك عند برمجة الألعاب المصغرة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من السؤال: معرفة شعور التلاميذ عند برمجة الألعاب المصغرة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 23 : يمثل إجابات التلاميذ حول شعورهم عند برمجة الألعاب المصغرة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
القلق	6	%4.29	161	9.48	0.05	4	دال
الغضب	2	%1.43					
الاكتئاب	4	%2.86					
الفرح	74	%52.85					
لا شيء	54	%38.57					
المجموع	140	%100					



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 23 يتضح أن نسبة 52.85% من التلاميذ أجابوا أنهم يشعرون بالفرح عند برمجة الألعاب المصغرة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن 38.57% لا

يشعرون بشيء بينما 4.29% يشعرون بالقلق و 2.86% يشعرون بالاكتئاب وفي الأخير 1.43% يشعرون بالغضب ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 23 ، وهو ما يؤكد مقداره χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 02 ، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب : 7 ، أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي = 5.99 ، هذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

- الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن معظم التلاميذ يشعرون بالفرح في الحصة التي تبرمج فيها الألعاب المصغرة الرياضية لما تحتويه هذه الألعاب من استمتاع وبهجة وترفيه ما يجعل التلاميذ يحبونها ويتحمسون لبرمجتها في الحصة .

السؤال رقم 03 : هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية الغنية بالألعاب المصغرة الرياضية تخفف من ضغوط الدراسة ؟

الغرض من السؤال : معرفة إن كانت حصة التربية البدنية والرياضية الغنية بالألعاب المصغرة الرياضية تخفف من الضغوط الدراسية .

الجدول رقم 24 : يمثل رأي التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية الغنية بالألعاب المصغرة الرياضية هل تخفف من الضغوط الدراسية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	106	75.71%	37.02	3.84	0.05	1	دال
لا	34	24.29%					
المجموع	140	100%					



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 24 يتضح أن نسبة 75.71% من التلاميذ أجابوا حصة التربية البدنية والرياضية الغنية بالألعاب المصغرة الرياضية تخفف من الضغوط الدراسية ، في حين أن 24.29% من التلاميذ أجابوا عكس ذلك وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 24 ، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب : 37.02، أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

-الاستنتاج :

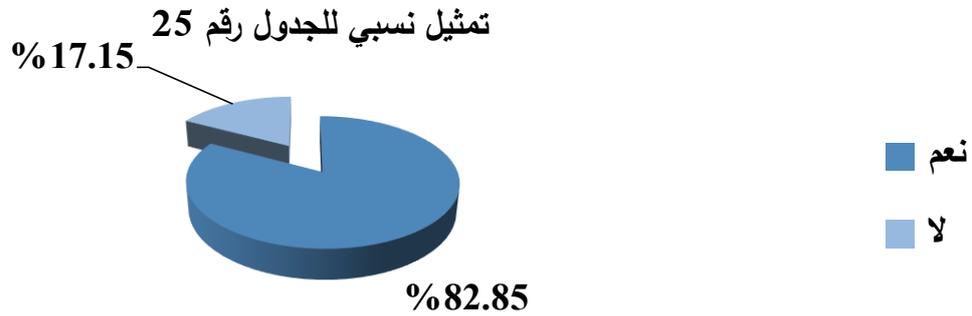
مما سبق نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية الغنية بالألعاب المصغرة الرياضية تخفف من ضغوط الدراسة والتي تمثلت لدى جل التلاميذ في كثافة البرامج و نتائج الدراسة ، فالألعاب المصغرة الرياضية وسيلة فعالة للتخفيف من الضغط الذي يتعرض له التلميذ من خلال المواد الدراسية الأخرى فإثناء ممارسة التلميذ لهذه الألعاب فإنها تشغله وتفصله عن هذه الضغوط فلا يفكر في الوقت الذي تملأه هذه الألعاب مرحا .

السؤال رقم 04 : هل تجد نفسك مرتاحا نفسيا بعد ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان التلميذ يجد نفسه مرتاحا نفسيا بعد ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية.

الجدول رقم 25 : يمثل إجابات التلاميذ حول هل يجدون أنفسهم مرتاحين نفسياً للتلاميذ بعد ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	116	%82.85	60.45	3.84	0.05	1	دال
لا	24	%17.15					
المجموع	140	%100					



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 25 يتضح أن نسبة 82.85 % من التلاميذ يشعرون بالارتياح عند ممارسة حصة تحتوي على مجموعة كبيرة من الألعاب المصغرة الرياضية ، في حين أن 17.15 % من التلاميذ أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 25 ، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب : 60.45، اكبر من قيمة كا² الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن معظم التلاميذ يجدون أنفسهم في راحة نفسية بعد ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية وبالتالي فهي وسيلة فعالة للتخفيف من التعب النفسي الذي يعاني منه التلميذ فهي

تجعله يروح عن نفسه إضافة إلى أنها تتيح له الفرصة لإفراغ الطاقات الزائدة التي من شأنها أن تؤثر سلباً على راحته النفسية.

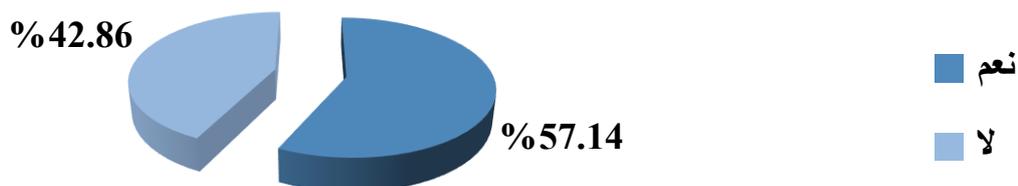
السؤال رقم 05 هل ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية يجعلك أكثر استعداداً للدراسة؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كانت الألعاب المصغرة الرياضية تجعل التلميذ أكثر استعداداً للدراسة.

الجدول رقم 26 : يمثل إجابات التلاميذ حول هل ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية تجعلهم أكثر استعداداً للدراسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	90	57.14%	5.71	3.84	0.05	1	دال
لا	50	42.86%					
المجموع	140	100%					

تمثيل نسبي للجدول رقم 26



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 26 يتضح أن نسبة 57.14% من التلاميذ أجابوا أن ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية يجعلهم أكثر استعداداً للدراسة ، في حين أن 42.86% من التلاميذ أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 26 ، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ،

ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب : 5.71 ، اكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية تجعل التلميذ أكثر استعدادا للدراسة بحيث أنها تجعل يرغب ويصر على التعلم ولأنها تتسم بتدرج في التعلم من السهل إلى الصعب فهي تساعد التلميذ على التغيير في سلوكه والتفكير في نمو سليم بالإضافة إلى انه يتعلم من خلالها المفاهيم والمعارف وكذلك يكتشف ويحلل، فالألعاب المصغرة الرياضية تعد من ابرز مكونات البيئة الغنية التي تساعد على إحداث تغير مرغوب في سلوك الأطفال وفي طرائق تفكيرهم .

- المحور الثاني للألعاب المصغرة الرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ الطور الثانوي.

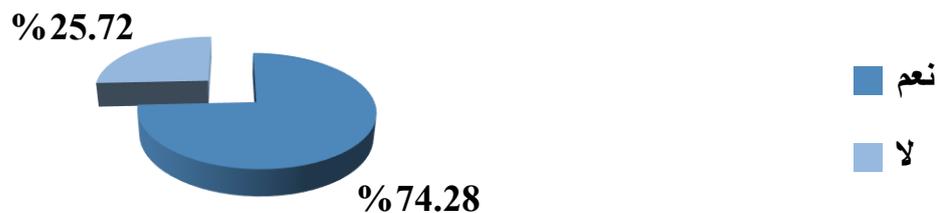
السؤال رقم 06 هل ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية تشعرك بالسعادة ؟

الغرض من السؤال : معرفة إن كانت ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية تشعر التلميذ بالسعادة.

الجدول رقم 27 : يمثل إجابات التلاميذ حول هل يشعرون بالسعادة أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى دلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	104	74.28%	33.02	3.84	0.05	1	دال
لا	36	25.72%					
المجموع	140	100%					

تمثيل نسبي للجدول رقم 27



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 27 يتضح أن نسبة 74.28% من التلاميذ أجابوا أن ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية تجعلهم يشعرون بالسعادة ، في حين أن 25.72% من التلاميذ أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 27 ، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب : 33.02 ، اكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج :

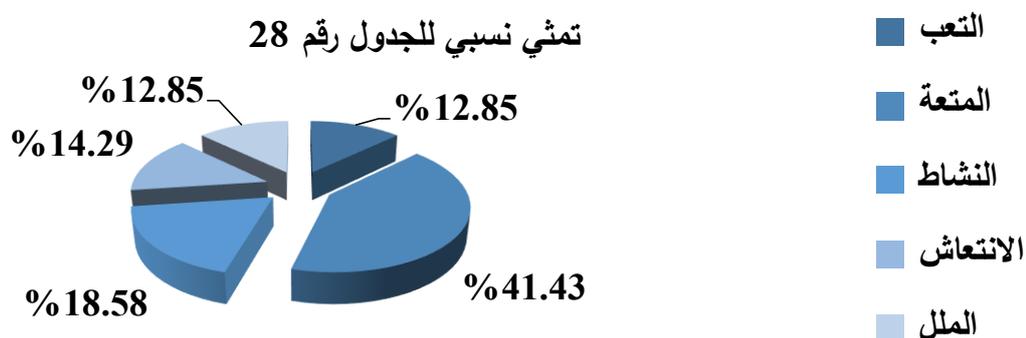
مما سبق نستنتج أن ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية تشعر التلاميذ بالسعادة وهذا راجع لكونها مليئة بالتنافس والترفيه والحيوية والمتعة بالإضافة إلى أن من مميزات المرح والسرور .

السؤال رقم 07 ماذا تحس أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة إحساس التلميذ أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية.

الجدول رقم 28 : يمثل إجابات التلاميذ حول إحساسهم أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
التعب	18	%12.85	41.71	9.48	0.05	4	دال
المتعة	58	%41.43					
النشاط	26	%18.58					
الانتعاش	20	%14.29					
الملل	18	%12.85					
المجموع	140	%100					



- تحليل ومناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم 28 يتضح أن نسبة 41.43% من التلاميذ أجابوا أنهم يحسون بالمتعة عند ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن 18.58% يحسون بالانتعاش بينما 14.29% يحسون بالانتعاش و12.85% يحسون بالملل وفي الأخير 12.85% يحسون بالتعب .

وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 28 ، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 04 ، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب : 41.71 ، اكبر من قيمة كا² الجدولة والتي = 3.84 ، هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية تولد لدى التلاميذ الإحساس بالمتعة و النشاط والانتعاش وهذا لان فيها الكثير من المنافسة التي تجعل التلاميذ يحسون بالنشاط فيبدلون الجهد غير مبالين بالتعب فالألعاب المصغرة الرياضية لها أسلوب ممتع يوفر للتلميذ جو من الحرية الجسمية والعقلية والعاطفية مما يجعله ينشغل بالألعاب ولا يحس بالتعب .

السؤال رقم 08 : هل تشعر بخوف أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ؟

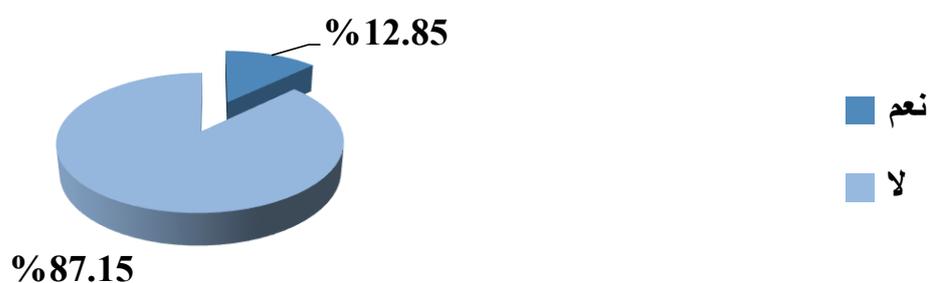
الغرض من السؤال : معرفة إن كان التلميذ يشعر بالخوف أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية

الجدول رقم 29 : يمثل إجابات التلاميذ حول هل يشعرون بالخوف أثناء ممارسة الألعاب

المصغرة الرياضية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	18	12.85%	38.62	3.84	0.05	1	دال
لا	122	87.15%					
المجموع	140	100%					

تمثيل نسبي للجدول رقم 29



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 29 يتضح أن نسبة 87.15% من التلاميذ أجابوا أنهم لا يشعرون بالخوف أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ، في حين أن 12.85% يشعرون عكس ذلك أي بالخوف ، وهذا ما

يتضح في التمثيل البياني رقم 29 ، وهو ما يؤكد مقدار K^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة K^2 المحسوبة التي تقدر ب : 38.62 ، اكبر من قيمة K^2 المجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن التلاميذ لا يشعرون بالخوف أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية فهي تخلصهم من العزلة والانطواء وتحقق لهم من خلال اللعب الرضا و الاطمئنان فالألعاب التنافسية والتي فيها توزيع للأدوار تعمل على تكافؤ الفرص بحيث يشعر كل تلميذ من خلالها بقيمته الخاصة ودوره المتميز أثناء اللعب .

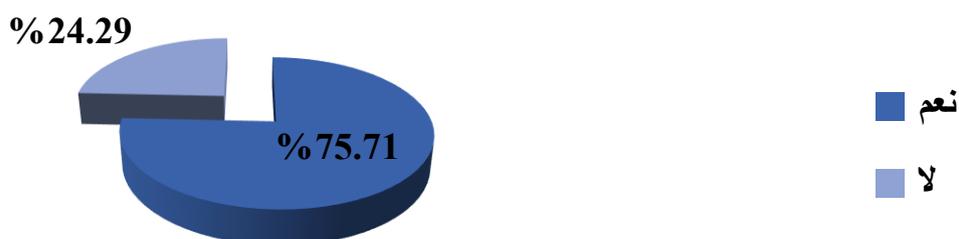
السؤال رقم 09 : هل تساعدك الألعاب المصغرة الرياضية في التفاعل ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كانت الألعاب المصغرة الرياضية تساعد التلاميذ على التفاعل .

الجدول رقم 30 : يمثل إجابات التلاميذ حول هل تساعدهم الألعاب المصغرة الرياضية في التفاعل .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	K^2 المحسوبة	K^2 المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	106	75.71%	37.02	3.84	0.05	1	دال
لا	34	24.29%					
المجموع	140	100%					

تمثيل نسبي للجدول رقم 30



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 30 يتضح أن نسبة 75.71% من التلاميذ أجابوا أن الألعاب المصغرة الرياضية تساعدهم على التفاعل ، في حين أن 24.29% من التلاميذ أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 30 وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب : 37.02 ، اكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية تساعد التلاميذ في التفاعل فهي توفر روح المنافسة الجماعية والاحتكاك وتضفي جو من الإخاء والصدقة بين التلاميذ وهذا ما يؤكد حسن السيد أبو عبده : أن من قيم وأغراض الألعاب الصغرى التفاعل الاجتماعي الذي يكسب الأفراد المشاركين مهارات التعامل.

السؤال رقم 10 : هل تشعر بالإحباط (معنويات منخفضة) أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ؟

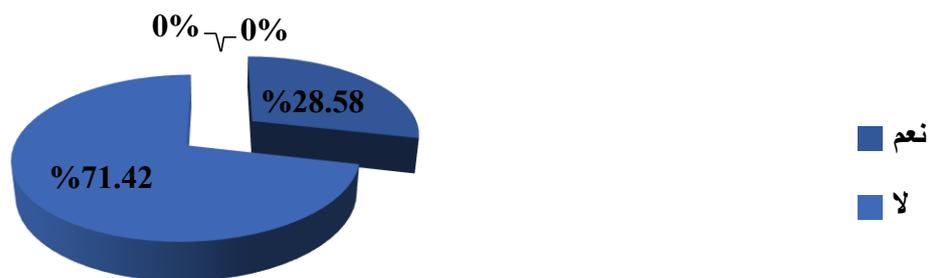
الغرض من السؤال : معرفة إن كان التلميذ يشعر بالإحباط أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية

الجدول رقم 31 : يمثل إجابات التلاميذ حول هل يشعرون بالإحباط أثناء ممارسة الألعاب

المصغرة الرياضية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	40	28.58%	25.71	3.84	0.05	1	دال
لا	100	71.42%					
المجموع	140	100%					

تمثيل نسبي للجدول رقم 31



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 31 يتضح أن نسبة 71.42% من التلاميذ أجابوا أنهم لا يشعرون بالإحباط أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ، في حين أن 28.58% من التلاميذ أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 31 ، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب : 25.71 ، أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية تعمل على الرفع من معنويات التلاميذ وعدم شعورهم بالإحباط فهي تزيد من ثقة التلميذ بنفسه لما توفره من حرية و تعاون بين التلاميذ وتجاوز عن الأخطاء.

• المحور الثالث : تساهم الألعاب المصغرة الرياضية في تغيير طريقة التعامل مع الضغط النفسي

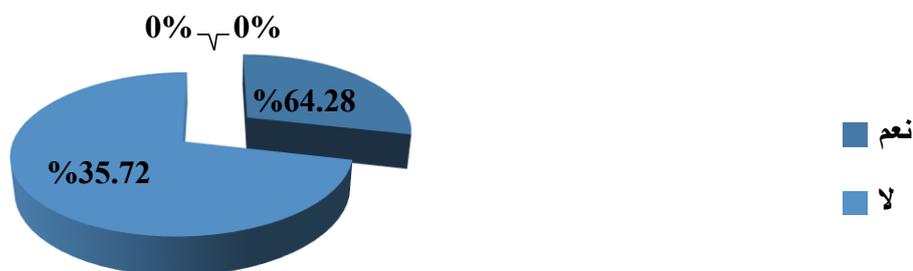
السؤال رقم 11 : هل لديك القدرة على التعامل مع مختلف المواقف التي تحدث أثناء الألعاب المصغرة الرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان للتلميذ القدرة على التعامل مع مختلف المواقف التي تحدث أثناء الألعاب المصغرة الرياضية.

الجدول رقم 32 : يمثل إجابات التلاميذ حول قدرتهم على التعامل مع مختلف المواقف التي تحدث أثناء الألعاب المصغرة الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	90	%64.28	11.42	3.84	0.05	1	دال
لا	50	%35.72					
المجموع	140	%100					

تمثيل نسبي للجدول رقم 32



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 32 يتضح أن نسبة 64.28% من التلاميذ يملكون القدرة على التعامل مع مختلف المواقف التي تحدث أثناء الألعاب المصغرة الرياضية أن الألعاب المصغرة الرياضية ، في حين أن 35.72% من التلاميذ أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 32 ، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب : 11.42 ، اكبر من قيمة كا² الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية تجعل التلميذ يندمج مع الوسط ويتلاءم مع المواقف الطارئة والمفاجئة عن طريق ضبط النفس ، فيصبح التلميذ ذا قدرة على التعامل مع مختلف المواقف التي تحدث أثناء اللعب .

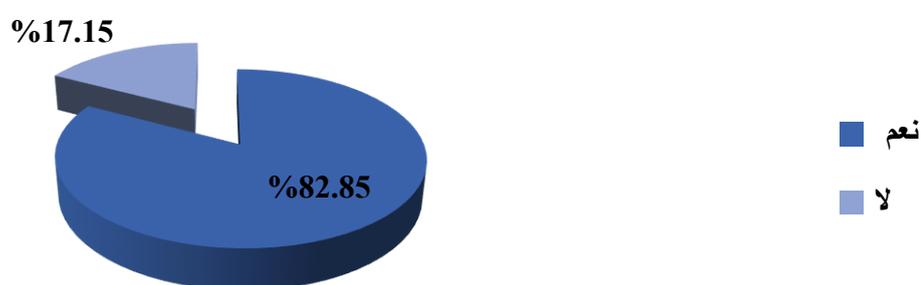
السؤال رقم 12 : هل تساعدك الألعاب المصغرة الرياضية على التفكير السليم ؟

الغرض من السؤال : إذا كانت الألعاب المصغرة الرياضية تساعد التلميذ على التفكير السليم.

الجدول رقم 33 : يمثل إجابات التلاميذ حول هل تساعدهم الألعاب المصغرة الرياضية على التفكير السليم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	116	%82.85	60.45	3.84	0.05	1	
لا	24	%17.15					
المجموع	140	%100					

تمثيل نسبي للجدول رقم 33



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 33 يتضح أن نسبة 82.85% من التلاميذ أجابوا أن الألعاب المصغرة الرياضية تساعدهم على التفكير السليم، في حين أن 17.15% من التلاميذ أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 33 ، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب : 60.45 ، اكبر من قيمة كا² الجدولة والتي = 3.84 . هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية تساعد التلاميذ على التفكير السليم فمن خلالها وتحت إشراف وتوجيه الأساتذة يتعلم التلميذ الصواب والخطأ و الحق والواجب ، فلا يتسرع التلميذ في الحكم على الأشياء وهذا راجع إلى أن جو الحرية والحماس الذي توفره هذه الألعاب تزيد من ثقة التلميذ بنفسه .

السؤال رقم 13 : هل تنقص ثقتك بنفسك عندما تقع في أخطاء غير مقصودة أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كانت تنقص ثقة التلاميذ بأنفسهم عندما يقعون في أخطاء غير مقصودة أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية.

الجدول رقم 34 : يمثل إجابات التلاميذ حول هل تنقص ثقتهم بأنفسهم عند الوقوع في أخطاء غير مقصودة أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	28	20%	50.40	3.84	0.05	1	دال
لا	112	80%					
المجموع	140	100%					

تمثيل نسبي للجدول رقم 34



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 34 يتضح أن نسبة 80% من التلاميذ أجابوا أن تقتهم بأنفسهم لا تنقص أثناء الوقوع في أخطاء غير مقصودة أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ، في حين أن 20 % من التلاميذ أجابوا عكس ذلك وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 34 ، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب : 50.40، اكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

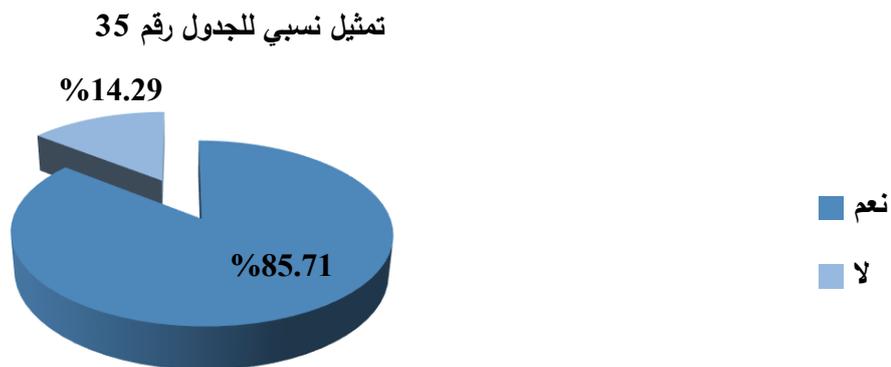
مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية تعمل تجاوز الأخطاء بالجو الذي تزرعه في نفوس التلاميذ من الفرح والتكافل فيما بينهم والتسامح الذي يؤدي إلى الرفع من الثقة بالنفس وعدم التأثير بهذه الأخطاء بحيث أن للألعاب المصغرة الرياضية دور كبير في اكتساب نوع رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس.

السؤال رقم 14 : هل تثق بقدراتك لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجهك أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان يثق التلاميذ بقدراتهم لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجههم أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية

الجدول رقم 35 : يمثل إجابات التلاميذ حول هل يتقون بقدراتهم لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجههم أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	120	85.71%	71.42	3.84	0.05	1	دال
لا	20	14.29%					
المجموع	140	100%					



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 35 يتضح أن نسبة 85.71% من التلاميذ أجابوا أنهم يتقنون بقدراتهم لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجههم أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ، في حين أن 14.29% من التلاميذ أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 35 ، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب : 71.42 ، اكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية نظرا لما فيها من كثرة التنافس ، الأمر الذي يؤدي بالتلميذ لمواجهة هذه التحديات وتجعل التلميذ يشعر بالمسؤولية والاعتماد على نفسه في كيفية مواجهة الصعاب واكتساب النشاط والحيوية التي تؤدي النجاح الذي بدوره يؤدي إلى زيادة الثقة في النفس.

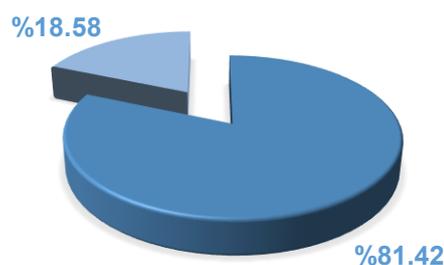
السؤال رقم 15 : هل تتفاعل وتتعاون مع الآخرين في إيجاد حلول للمشاكل التي تواجهك أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كانت التلاميذ يتفاعلون ويتعاونون لإيجاد حلول للمشاكل التي تواجههم أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية

الجدول رقم 36 : يمثل إجابات التلاميذ حول هل يتفاعلون ويتعاونون مع الآخرين في إيجاد حلول للمشاكل التي تواجههم أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	114	%81.42	55.31	3.84	0.05	1	دال
لا	26	%18.58					
المجموع	140	%100					

تمثيل نسبي للعبارة رقم 36



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 36 يتضح أن نسبة 81.42% من التلاميذ أجابوا أنهم يتفاعلون ويتعاونون لإيجاد حلول للمشاكل التي تواجههم أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ، في حين أن 18.58% من التلاميذ أجابوا عكس ذلك ، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 36، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب : 55.31 ، اكبر من قيمة كا² الجدولة والتي = 3.84 هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن الألعاب المصغرة الرياضية تضيف على الحصاة جو من التعاون بين التلاميذ ما يمكنهم من تخطي وتجاوز المصاعب التي يلقونها أثناء النشاط ، فالألعاب المصغرة الرياضية أداة تربوية تساعد على إحداث تفاعل الفرد مع عناصر المجموعة لغرض التعلم وإنماء الشخصية والسلوك .

مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات :

2-1- مقارنة نتائج عبارات المحور الأول بالفرضية الأولى :

جدول رقم (37): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول الخاص بإجابات الأساتذة والتلاميذ .

نتائج المحور الأول الخاص بإجابات التلاميذ				نتائج المحور الأول الخاص بإجابات الأساتذة			
الدلالة	كا ²	كا ²	كا ²	الدلالة	كا ²	كا ²	كا ²
الإحصائية	المجدولة	المحسوبة	العبارات	الإحصائية	المجدولة	المحسوبة	العبارات
دال	3.84	33.02	العبارة رقم 01	دال	5.99	9.33	العبارة رقم 01
دال	9.48	161	العبارة رقم 02	دال	3.84	14.22	العبارة رقم 02
دال	3.84	37.02	العبارة رقم 03	دال	3.84	5.55	العبارة رقم 03
دال	3.84	60.45	العبارة رقم 04	دال	3.84	8	العبارة رقم 04
دال	3.84	5.71	العبارة رقم 05	دال	3.84	10.88	العبارة رقم 05
				دال	3.84	5.55	العبارة رقم 06
دال	24.84	297.2	المجموع	دال	25.19	53.53	المجموع

لقد قمنا بصياغة الفرضية الجزئية الأولى على أساس أن للألعاب المصغرة الرياضية دور في

التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجداول رقم (04)،(05)،(06)،(07)،(08)،(09)، إضافة إلى

النسب المئوية 66.66%، 94.44%، 77.28%، 83.33%، 88.88%، 77.78%، وبما أن

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا²)، تبين أن معظم الأساتذة يرون أن للألعاب

المصغرة الرياضية دور فعال في التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجداول رقم (22) ، (23) ، (24) ، (25) ، (26) ، إضافة إلى النسب المئوية 74.28% ، 52.85% ، 75.71% ، 82.85% ، 57.14% ، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار χ^2) تبين أن معظم التلاميذ يرون أن الألعاب المصغرة الرياضية تقلل من ظاهرة القلق لديهم .

وانطلاقاً من مختلف هذه القراءات و استناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (37) السابقة الذكر والمؤكدة بطريقة إحصائية ، فقد تبين فعلاً أن للألعاب المصغرة الرياضية دور في التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي ومما يزيد من تأكيد هذه الفرضية نتائج الدراسات المرتبطة التي تناولت هذا الموضوع ونذكر على سبيل المثال الباحثين أمثال باروش و اندريولا في دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين كما أكد اماستر أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب .

ونجد كذلك دراسات العلماء أمثال فرويد ، ميلاني كلين ، هيرمين هيج ، الذين استخدموا اللعب كإستراتيجية للتخفيف من الاضطرابات النفسية و من بينها حالات القلق والتوتر .

إذن فالألعاب المصغرة الرياضية تدفع بالتلاميذ إلى الشعور بالرضا ، والإشباع ، وطمأنينة النفس والشعور بالبهجة و الاستمتاع ، وكلها مصادر للسعادة تخفف من القلق ، تأتي هذه النتيجة مطابقة لتوقعاتنا ، وعليه يمكن الحكم على أن الفرضية الأولى قد تحققت .

2-2- مقارنة نتائج عبارات المحور الثاني بالفرضية الثانية :

جدول رقم (38) : الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني الخاص بإجابات الأساتذة والتلاميذ.

نتائج المحور الثاني الخاص بإجابات التلاميذ				نتائج المحور الثاني الخاص بإجابات الأساتذة			
الدلالة الإحصائية	كا ²	كا ²	كا ²	الدلالة الإحصائية	كا ²	كا ²	كا ²
	المجدولة	المحسوبة	العبارات	الإحصائية	المجدولة	المحسوبة	العبارات
دال	3.84	33.02	العبارة رقم 06	دال	3.84	18	العبارة رقم 07
دال	9.48	41.71	العبارة رقم 07	دال	3.84	8	العبارة رقم 08
دال	3.84	38.62	العبارة رقم 08	دال	5.99	17.33	العبارة رقم 09
دال	3.84	37.02	العبارة رقم 09	دال	5.99	12.33	العبارة رقم 10
دال	3.84	25.71	العبارة رقم 10	دال	3.84	8	العبارة رقم 11
				دال	3.84	18	العبارة رقم 12
دال	24.84	176.08	المجموع	دال	27.34	81.66	المجموع

تنطلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده أن للألعاب المصغرة الرياضية دور في التقليل من

الإحباط لدى تلاميذ السنة الأولى لثانوي.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجداول رقم (10)،(11)،(12)،(13)،(14)،(15)، إضافة إلى

النسب المئوية 100%، 83.33%، 77.78%، 72.22%، 83.33%، 100%، ، وبما أن هناك

فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا²)، تبين أن معظم الأساتذة يرون أن للألعاب

المصغرة الرياضية دور فعال في التقليل الإحباط لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجداول رقم (27)،(28)،(29)،(30)،(31)، إضافة إلى النسب

المئوية 74.28%، 41.43%، 87.15%، 75.71%، 71.42%، ، وبما أن هناك فروق ذات دلالة

إحصائية بين النتائج (اختبار χ^2) تبين أن معظم التلاميذ يرون أن الألعاب المصغرة الرياضية تقلل من الإحباط لديهم .

وانطلاقاً من مختلف هذه القراءات و استناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (38) السابقة الذكر والمؤكددة بطريقة إحصائية ، فقد تبين فعلاً أن للألعاب المصغرة الرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي ، ثانوي ومما يزيد من تأكيد هذه الفرضية نتائج الدراسات المرتبطة التي تناولت هذا الموضوع حيث اتفق ريشار الدرمان مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط

و كما أشارت إليه دراسة بن عبد الرحمن سيد علي تحت عنوان مساهمة الألعاب المصغرة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى مرحلة المتوسطة ، جامعة الجزائر ، سيدي عبد الله ، 2008. 2009 ، فالألعاب المصغرة الرياضية تساعد الرفع من معنويات التلاميذ بحيث تساهم في بعث الراحة النفسية ومنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي

2-2- مقارنة نتائج عبارات المحور الثالث بالفرضية الثالثة :

جدول رقم (39) : الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث الخاص بإجابات الأساتذة والتلاميذ.

نتائج المحور الثالث الخاص بإجابات التلاميذ				نتائج المحور الثالث الخاص بإجابات الأساتذة			
الدلالة الإحصائية	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	χ^2 العبارات	الدلالة الإحصائية	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	χ^2 العبارات
دال	3.84	11.42	العبارة رقم 11	دال	3.84	18	العبارة رقم 13
دال	3.84	60.45	العبارة رقم 12	دال	3.84	10.88	العبارة رقم 14
دال	3.84	50.40	العبارة رقم 13	دال	3.84	8	العبارة رقم 15
دال	3.84	71.42	العبارة رقم 14	دال	3.84	5.55	العبارة رقم 16
دال	3.84	55.31	العبارة رقم 15	دال	3.84	18	العبارة رقم 17
				دال	3.84	18	العبارة رقم 18
دال	19.2	249	المجموع	دال	23.04	78.43	المجموع

تطلق الفرضية الجزئية الثالثة من اعتقاد مفاده أن الألعاب المصغرة الرياضية تساهم في تغيير طريقة التعامل مع الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى لثانوي.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجداول رقم (16)،(17)،(18)،(19)،(20)،(21)، إضافة إلى النسب المئوية 100%، 88.88%، 83.33%، 77.78%، 100%، 100%، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار χ^2)، تبين أن معظم الأساتذة يرون أن الألعاب المصغرة الرياضية تساهم في تغيير طريقة التعامل مع الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجداول رقم (32)،(33)،(34)،(35)،(36)، إضافة إلى النسب المئوية 64.28%، 82.85%، 80%، 85.71%، 81.42%، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار χ^2) تبين أن معظم التلاميذ يرون أن الألعاب المصغرة الرياضية تساهم في التغيير من طريقة تعاملهم مع الضغط النفسي .

وانطلاقاً من مختلف هذه القراءات و استناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (39) السابقة الذكر والمؤكدة بطريقة إحصائية ، فقد تبين فعلاً أن للألعاب المصغرة الرياضية تساهم في تغيير طريقة التعامل مع الضغط النفسي.

فالألعاب المصغرة الرياضية تعد شكلاً من أشكال المشاركة الاجتماعية ، ويمكن استخدامها في كسب روح الصداقة مع الآخرين ، باعتبار أن التلميذ لا يمكنه العيش منعزلاً يواجه مشاكله ولكنه يسعى دائماً أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه ، ولا شك أن الصداقة الحقيقية تعتبر متفهماً حقيقياً عن القلق كما أن اللعب يعد طريقة مثلى للتعلم القائم على حل المشكلات وتنمية روح الابتكار و الإبداع لدى التلميذ بحيث يتمكن من إبعاد الأفكار السلبية التي تغذي القلق ،

ومما يزيد من تأكيد الفرضية الموضوعية ما تعرض إليه الباحثون، حيث يؤكد **جوتس موتس** راعي التربية البدنية الأول في ألمانيا، على القيمة الترويحية للعب في كتابه ألعاب التدريب و الترويح للجسم والعقل وتفترض نظريته أن الجسم البشري يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتخلص من الضغوط بعد ساعات العمل الطويلة وهو أيضاً يساعد على استعادة الطاقة المستنفذة في العمل وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب و الإجهاد العقلي و القلق النفسي

2-4- مقارنة النتائج بالفرضية العامة :

الجدول رقم 40 : مقارنة النتائج بالفرضية العامة .

الفرضية	صياغتها	القرار
الفرضية الجزئية الأولى	للألعاب المصغرة الرياضية دور في التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي.	تحققت
الفرضية الجزئية الثانية	للألعاب المصغرة الرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي.	تحققت
الفرضية الجزئية الثالثة	تساهم الألعاب المصغرة الرياضية في تغيير طريقة التعامل مع الضغط النفسي .	تحققت
الفرضية العامة	للألعاب المصغرة الرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي.	تحققت

من خلال الجدول رقم 40 يتبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت ، هذا ما يبين أن الفرضية العامة و التي مفادها أن الألعاب المصغرة الرياضية تقلل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي قد تحققت أيضا

الاستنتاج العام :

إن استعمال الألعاب المصغرة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية ، له من الفعالية ما يجلب اهتمام التلميذ للوصول إلى هدف الحصة وذلك لتحقيقها الأهداف التربوية كالتعلم التنافس ، الترفيه والحركة التي يسعى الأستاذ للوصول إليها عن طريق تقديم درس ناجح يتسم بطابع ترفيهي بما يتناسب و رغبات التلميذ في السنة الأولى من مرحلة الثانوية باعتباره يحتاج للعب لتفريغ تلك الطاقة الزائدة الذي من شأنه أن يقلل من الضغوط النفسية لديه .

كما تم إثبات أن للألعاب المصغرة الرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي فهي وسيلة فعالة للرفع من معنويات التلاميذ ، فهي توفر للمراهق في الثانوية جو يستطيع من خلاله تكوين صداقات ، تغنيه عن العزلة التي من شأنها أن تزيد من احتمال تعرضه للإحباط و لهذا قلنا بتحقق فرضيتنا الثانية .

كما تم أيضا إثبات أن الألعاب المصغرة الرياضية تساهم في تغيير طريقة التعامل مع الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى لثانوي ، فهي تعد من الطرق المثلى لتنمية روح الابتكار و الإبداع لدى المراهق في المرحلة الثانوية ، بحيث أنها تغير من طريقته في التفكير بالابتعاد عن الأفكار السلبية التي تغذي القلق لديه ، و هذا ما دفعنا بالقول أن فرضيتنا الثالثة قد تحققت .

و في الأخير يمكن القول أن للألعاب المصغرة الرياضية دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

خاتمة :

بعد البحث في دور الألعاب المصغرة الرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي و من خلال إجراء دراسة ميدانية لثانويات مدينة البويرة ، و بعد الاستئناس بالجانب النظري و الاعتماد على أداة البحث و هي الاستبيان الموجه لكل من الأساتذة و تلاميذ السنة الأولى من المرحلة الثانوية توصلنا إلى ما يلي :

أن للألعاب المصغرة الرياضية دور بالغ الأهمية في التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ السنة الأولى من المرحلة الثانوية هذه الأخيرة التي تعتبر مرحلة تزداد فيها مستويات الضغوط بشكل ملحوظ ، فوجدنا أن المراهق في هذه المرحلة و من خلال ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية يشعر لا إراديا بالارتياح النفسي و يجد في اللعب متنفسا للتخلص من الطاقة الزائدة التي يشعر بها .

و من جهة أخرى أثبتت دراستنا أن الألعاب المصغرة الرياضية لها دور فعال في التقليل من ظاهرة الإحباط لدى تلاميذ السنة الأولى من المرحلة الثانوية ، فهي من الأنشطة الفعالة التي تخدم التلاميذ بحيث توفر لهم جو من الحماس و الإثارة التي تجعلهم ينشطون في الحصة ما يؤدي إلى إشباع حاجاتهم ورغباتهم النفسية ، والرفع من معنوياتهم و اندماجهم اجتماعيا .

كما توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى أن الألعاب المصغرة الرياضية تساهم في تغيير طريقة التعامل مع الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى من المرحلة الثانوية ، إضافة إلى أنها نشاط ترفيهي مليء بالمتنفس و الحماس إلا أنها تعتبر نشاط تربيوي هادف ، و إذا ما توفرت له الشروط والوسائل اللازمة فإن من شأنه أن ينمي روح الابتكار لدى المراهق ويغير في طريقة تفكيره التي تمكنه من مواجهة الضغط النفسي بطريقة ايجابية .

اقتراحات وفروض مستقبلية :

من خلال النتائج التي توصلنا إليها في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وفروض مستقبلية ، التي من شأنها أن تبقى على مجال البحث مفتوح للباحث الذي يريد المواصلة والبحث المعمق في مثل هذه المواضيع ، والتي ندرجها كما يلي :

- الاهتمام أكثر بالألعاب المصغرة الرياضية وإعطائها الأهمية التي تستحق .
- ضرورة مراعاة استعمال الألعاب المصغرة الرياضية واعتبارها جزء لا يتجزأ من حصة التربية البدنية والرياضية.
- الإلمام بأكثر من لعبة والتنوع في استعمالها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بحيث تكون الحصة غنية بها .
- مراعاة اختيار أنواع الألعاب المصغرة حسب هدف كل حصة مع عدم إهمال الجانب الترفيهي لها إدراك أهمية الألعاب المصغرة الرياضية بالنسبة للتلميذ في السنة الأولى من المرحلة الثانوية .
- الاهتمام بالألعاب المصغرة الرياضية وإدماجها في الوحدات التعليمية لحصة التربية البدنية والرياضية .
- تحسيس كل من الأساتذة والتلاميذ بأهمية الألعاب المصغرة الرياضية في التقليل من الضغوط النفسية .
- نقترح بالنسبة للطلبة الباحثين الاهتمام بتناول هذا الموضوع عن طريق استعمال مناهج أخرى في البحث كاستعمال المنهج التجريبي إذا سمحت الظروف.
- تشجيع البحوث العلمية الموسعة في مجال الألعاب المصغرة الرياضية من خلال وضع كتاب مدرسي للتربية البدنية والرياضية.

قائمة المراجع:

العربية:

1. محمد حسن غانم: مدخل تمهيدي في علم النفس العام ،الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ،القاهرة ،مصر ، ط 1 ، 2008، ص 217 .
2. سمير الشبخاني : الضغط النفسي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2003 ، ص 14.
3. على عسكر: ضغوط الحياة واساليب مواجهتها الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق ،دار الكتاب الحديث القاهرة ، ص22 .
4. أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية ، ط3 . القاهرة ، دار الفكر العربي 1996 ، ص30.
5. قاسم المندلوي وآخرون : دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة الموصل ، بدون طبعة العراق 1990 ص 98 .
6. إبراهيم حامد قنديل: برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية ، مطبعة مخيم الطبعة الثانية ،الأردن ، 1990 ، ص 15 .
7. معجم تاج العروس
8. خالد عبد الرزاق السيد : سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، مركز الإسكندرية للكتاب ، 2002 ص 174.
9. الين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، الطبعة 2 ، المعارف الإسكندرية للكتاب 2002 ص 26
10. جان بنجامن ستورا : الإجهاد ، ترجمة انطوان الهاشم ، منشورات عويدات ، الطبعة الأولى ، بيروت 1997 ص 20 .
11. بطرس حافظ بطرس : المشكلات النفسية وعلاجها ، ط 2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان ، 2010 ، ص 15 .

12. حنان عبد الرحيم الاحمدي ،ضغوط العمل لدى الاطباء المصادر والاعراض ،مركز البحوث ، معهد الادارة العامة ، لقاهاة 2006 ، ص 19
13. رواية حسن : السلوك التنظيمي المعاصر ، الدار الجامعية ، الاسكندرية ، 2003 ، ص 399 .
14. حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو والطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، جامعة عين الشمس ، القاهاة ، 1995 ص 223.
15. عبد السلام الجسماني : سيكولوجية الطفل والمراهقة ، دار العربية للعلوم ، ط 1 ، 1994 ، ص 323 .
16. ناهدة محمود سعد ونيللي رمزي فهيم : طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط.2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهاة ، 2004 ، ص 62.
17. حسن شلتوت حسن معوض : التنظيم والادارة في التربية البدنية ،دار الفكر العربي ، القاهاة 2002 ، ص 102 .
18. خطاب عادل : التربية البدنية والرياضية ، بيروت، دار النهضة العربية ،1965. ص270.
19. أمين أنور الخولي : مرجع سابق ، 1996 ، ص 20.
20. محمود عبد الفتاح عنان : الثقافة في العصور القديمة.. القاهاة، دار الفكر:1961. ص380.
21. نجم دين السهرودي : الموجز في فلسفة وتاريخ التربية الرياضية ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر:1980. ص53.
22. وزارة التربية الوطنية.. المناهج والوثائق المرافقة.. السنة الثالثة من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي.. مطبعة الديوان الوطني للتعليم عن بعد..مارس 2006. ص 03.
23. وزارة التربية الوطنية.. المناهج والوثائق المرافقة.. السنة الثالثة من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي نفس المرجع. 2006. ص 03

24. محسن محمد حمص ، المرشد في تدريس التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1997. - ص 35.
25. عنايات محمد أحمد فرح ، منهاج وطرف تدريس التربية البدنية والرياضية، القاهرة ، 1998 ، ص 24.
26. محمد عوض سيوني و فيصل ياسين الشاطي ، طرق التربية البدنية والرياضية.. ط1، الجزائر: ص 95-96.
27. عصام الدين متولي عبد الله :. طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية، دار الوفاء ، 2011 ، ص140-141.
28. عدنان جواد خالف وجبوري وآخرون: المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية ،بغداد، جامعة البصرة ، 1988. ص141- 142.
29. عدنان جواد خالف وجبوري وآخرون:المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية،مرجع سابق ، 1988، ص 141، 142.
30. محمد عوض سيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية ، مرجع سابق ، ص 64-65.
31. سوزانا ميلر : سيكولوجية اللعب ، ترجمة حسن عيسى ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1987. ، ص 192 .
32. إلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط 2 ، المعارف الإسكندرية ، 2002 ، ص 26 .
33. بوغدة نواري، عمارة نور الدين آخرون: أهمية الألعاب المصغرة رياضية للألعاب الرياضية الجماعية ، تحت إشراف الأستاذ عمارة مسعود.دورة جوان . ص 22.
34. منهاج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي ، ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية ، جوان ، 1996

35. عبد الحميد محمد علي وآخرون: أهداف الحياة الضاغطة ومستويات الإدراك والاستجابة الشخصية نحوها، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 12، العدد 37، 2003.
36. وليم الخولي: الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، درا المعارف، القاهرة، 1976، ص 436.
37. محمد حسن غانم: مدخل تمهيدي في علم النفس العام ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر، الطبعة 1، 2008، ص 43.
38. عبد المنعم الحفني: موسوعة الطب النفسي، المجلد الثاني، مكتبة مديولي، 1992، ص 264.
39. محمود السيد: الأمراض السيكوسوماتية ، دراسات عربية وعالمية، مكتبة الخانجي، القاهرة 1984، ص 31.
40. محمد احمد النابلسي وآخرون: الصدمة النفسية ، دار النهضة العربية، بيروت، 1991، ص اندرو سيزلاقي، مارك جي ولاس: السلوك التنظيمي والأداء ، ترجمة جعفر أبو القاسم احمد، معهد الإدارة العامة، لندن، 1991، ص 181.
41. الهاشمي لوكيا، الضغط النفسي في العمل، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، 2002. ص 9.
42. نصر الدين جابر، الإفراز الهرموني النفسي ، مجلة العلوم الإنسانية، ع 10، جامعة منتوري، قسنطينة، 1998، ص 197.
43. كامل محمد محمد عويضة : علم النفس الصناعي، دار الكتب العلمية، بيروت، 1996، ص 150.
44. سامي عبد القوي علي : مقدمة في علم النفس البيولوجي ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1994، ص 126.
45. ساهر محمود عمر: سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية ، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1992، ص 141.

46. عبدالرحمن بن احمد محمد هيجان : ضغوط العمل ، معهد الإدارة العامة، الرياض، 1998، ص 220.
47. عبد الرحمن العيسوي : في الصحة النفسية والعقلية ، دار النهضة العربية بيروت، 1992، ص188.
48. عبد الرحمن العيسوي : علم النفس والإنتاج ، مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر، 1992، ص96.
49. جيرمي سترنكس: الصحة والسلامة في العمل، ترجمة بهاء شاهين، ط1، مجموعة النيل العربية، القاهرة، 2003، ص 195.
50. العربيات احمد عبد المنعم: فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد 17 ع2، 2005، ص 248.
51. بكار عبد الكريم، المراهق: كيف نفهمه وكيف نواجهه، القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، 2010، ص 16.
52. فريدريك معنوق.. معجم العلوم الاجتماعية.. انجليزي.. فرنسي.. عربي.. أكاديميا: بيروت، لبنان، 1998 .ص231.
53. عبد القادر محمودة..سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي.. سلسلة في دروس الاقتصاد.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990.. ص58.
54. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب..البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس.. دار الفكر العربي: 1999.. ص219.
55. أحمد بن مرسللي: مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، ط2.. ديوان المطبوعات الجامعية: بن عكنون، الجزائر، 2005.. ص 166.
56. رشيد زرواتي..مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية..، ط1.. عين مليلة: الجزائر، 2007..ص 334.

57. حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى.. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية.. منشئة المعارف: الإسكندرية، ص203-205.
58. إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر.. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2000، ص83.
59. محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب..البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.. دار الفكر العربي للطبع والنشر: القاهرة، مصر، 1999.. ص224.
60. فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة .. أسس البحث العلمي.. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الاسكندرية، 2002.. ص167.
61. محمد السيد..الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية..ط2.. دار النهضة العربية: مصر، 1970.. ص74.
62. فريد كامل أبو زينة وآخرون..مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي..ط1.. دار المسيرة للنشر والتوزيع: جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن، 2006.. ص68.
63. عبد الحميد شرف : التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة ، مركز الكتاب للنشر، الطبعة 2 القاهرة ، مصر ، 2005، ص147.
64. عبد الحميد شرف : التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة ، مرجع سابق ، ، ص147
65. حسن السيد أبو عبده : أساسيات تدريس التربة الحركية البدنية ، مكتبة الإشعاع ، الإسكندرية ، مصر ، 2002 ، ص 156 .
66. حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية البدنية ، مكتبة الإشعاع ، الإسكندرية ، مصر ، طبعة 2002

67. محسن علي الدلفي : تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع، دار الفرقان، عمان -الأردن 2001 ص 38 .
68. محمد الافندي : علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية ، عالم الكتاب ، القاهرة ، 1995 ، ص 445
69. أمين وديع فرج، خبرات الألعاب لصغار و الكبار، دار الفكر العربي ، ص22

❖ الأجنبية:

1. Andrer Legrill: l'anxiété et l'angoisse, presse l'universitaire de France Paris, 1976, P 19
2. Chachoua Brahim .Meseausi .Braham .Bentaha Sid-Ahmed : Mémoire .Etude Comparative De Deux Méthodes D' entérinements Sous La Direction De Mr. Laloui .F .Juin 1991-1992 . P38.
3. Corsine j, consise encyclopedia of psychology, awiely inter-science publication johwiely sons, 1987. P.1085.
4. Deslandes Neve..L' introduction à la recherche..édition, paris : 1976, p20.
5. Jacqueline, Renaud, Science et Vie, N°804, 1984-P 36
6. Jeffrey Jensen Amett(1999). Adolescent storm and stress , reconsidered , by American psychological association .vol.54.No5.317-326 p.02
7. Klein, R et Schermer, V, introduction and a ven view creating a healing matrix, New York, the Guildford press, 2000.
8. Magwa simuforsa ,2013,Stress and adolescent development ,greener journal of education research. Vol.3(8) pp.373-380. p.373.
9. Magwa simuforsa(2013). Stress and adolescent development, greener journal of education research. Vol.3(8) pp.373- 380. .

10. Rachid Aoudia : Les Jeux Pré sportifs Dans La Formation En Hand – Ball Sous La Direction De P .Konstanty .I.E.P.S. Juni 1986. P5.
11. Robert Andrinet: Physiologie du sport, que sais-je? Presse universitaire de France, Paris, 1974, P 112
12. Rachid Aoudia : Les Jeux Pré sportifs Dans La Formation En Hand – Ball Sous La Direction De P .Konstanty .I.E.P.S. Juni 1986. P5.
13. Chachoua Brahim .Meseausi .Braham .Bentaha Sid–Ahmed : Mémoire .Etude Comparative De Deux Méthodes D' entérinements Sous La Direction De Mr. Laloui .F .Juin 1991–1992 . P38.
14. Magwa simuforosa ,2013,Stress and adolescent development ,greener journal of education research. Vol.3(8) pp.373–380. p.373.
15. Corsine j, consise encyclopedia of psychology, awiely inter–science publication johwiely sons, 1987. P.1085.
16. Klein, R et Schermer, V, introduction and a ven view creating a healing matrix, New York, the Guildford press, 2000.

المحور الأول: للألعاب المصغرة الرياضية دور في التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

1/ هل تفضل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب المصغرة الرياضية ؟

نعم

لا

2/ ما هو شعورك عند برمجة الألعاب المصغرة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

القلق

الغضب

الاكتئاب

الفرح

لا شيء

3/ هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية الغنية بالألعاب المصغرة الرياضية تخفف من ضغوط الدراسة ؟

نعم

لا

إذا كان الجواب بنعم فيما تتمثل هذه الضغوط ؟

كثافة البرامج

معاملات الأساتذة

توزيع الوقت

نتائج الدراسة

أشياء أخرى

4/ هل تجد نفسك مرتاحا نفسيا بعد ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ؟

نعم

لا

5/ هل ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية يجعلك أكثر استعدادا للدراسة؟

نعم

لا

المحور الثاني: للألعاب المصغرة الرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ الطور الثانوي.

6/ هل ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية تشعرك بالسعادة ؟

نعم

لا

كيف ذلك ؟

.....

7/ ماذا تحس أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ؟

المتعة التعب

الانتعاش النشاط

الملل

8/ هل تشعر بخوف أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ؟

نعم

لا

9/ هل تساعدك الألعاب المصغرة الرياضية في التفاعل ؟

نعم

لا

10/ هل تشعر بالإحباط (معنويات منخفضة) أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ؟

نعم

لا

إذا كانت الإجابة ب لا لماذا ؟

المحور الثالث: تساهم الألعاب المصغرة الرياضية في تغيير طريقة التعامل مع الضغط النفسي .

11/ هل لديك القدرة على التعامل مع مختلف المواقف التي تحدث أثناء الألعاب المصغرة الرياضية ؟

نعم

لا

إذا كانت الإجابة بنعم كيف ذلك ؟

12/ هل تساعدك الألعاب المصغرة الرياضية على التفكير السليم ؟

نعم

لا

13/ هل تنقص ثقتك بنفسك عندما تقع في أخطاء غير مقصودة أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ؟

نعم

لا

14/ هل تثق بقدراتك لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجهك أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الرياضية ؟

نعم

لا

15/هل تتفاعل وتتعاون مع الآخرين في إيجاد حلول للمشاكل التي تواجهك أثناء ممارسة الألعاب

المصغرة الرياضية ؟

نعم

لا